COSMOPOLITAN

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2026 Nº 399
5,99€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 6,14€ SIN IVA

¡CORTEN!
POR QUÉ LAS RELACIONES DURAN CADA VEZ MENOS

MARINA RECHE
«El éxito es sentirme orgullosa de lo que hago»

STOP SELF-SILENCING
DEJA DE OCULTAR LO QUE SIENTES Y SERÁS MÁS FELIZ

BELLEZA *WOW!*
TENDENCIAS IRRESISTIBLES DE PELO Y MAQUILLAJE

CÓMO COMPRARTE UNA CASA (SIN AHORROS)

COLOR ACADEMY
Empieza el curso descubriendo los tonos que se van a llevar y los que mejor te sientan

00399
8 413042 680963

Revistas.PeruRadio.net.pe

INTRODUCE EL PIE Y LISTO
SIN AGACHARTE.
SIN TOCAR LAS ZAPATILLAS.
INTRODUCE EL PIE Y LISTO.
SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
skechers.es

52

septiembre/octubre

114

118

En portada

34 **COLOR ACADEMY: LOS TONOS QUE MÁS TE VAN.**
48 **TENDENCIAS IRRESISTIBLES DE PELO Y MAQUILLAJE.**
78 **COVER: MARINA RECHE.**
86 **SELF-SILENCING: DEJA DE OCULTAR LO QUE SIENTES.**
90 **POR QUÉ LAS RELACIONES DURAN CADA VEZ MENOS.**
114 **CÓMO COMPRARTE UNA CASA (SIN AHORROS).**

Hello!

6 **STAFF.**
8 **EDITO.**
10 **LA BRÚJULA.**

Likes

14 **MÚSICA.**
16 **CINE.**
18 **SERIES.**
20 **LIBROS.**
24 **EL CHICO COSMO.**

The Look

28 **ACADEMY TROPES: ELIGE TU COLLEGE DE MODA.**
36 **CÓDIGO SNEAKER.**
38 **MICROTENDENCIAS.**
40 **SCOOPS.**

128

EN PORTADA
Marina Reche lleva jersey, **Bimba y Lola.** *Shorts,* **Parfois.** Pendientes, **Tous.** Anillo, **Kiwipomelo.** Foto: Rafa Gallar. Realización: José Lupa. Maquillaje: Pau Sellés. Peluquería: Jesús de Paula. Asistente de fotografía: Pablo Mingo. Producción: Marta Sánchez.

36

FOTOS: SARAH KEHOE/TRUNK ARCHIVE/ IMAGEN DE LLAVERO GENERADA CON IA/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Beauty

44 **EL NUEVO LIP COMBO.**
52 **ENTREVISTA CON LA CANTANTE BECKY G.**
54 **EL PELIGRO DE SER DEMASIADO HEALTHY.**
58 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.**
62 **SCOOPS.**

Love

66 **«YO, MÍ, ME, CONMIGO».**
72 **LA GEN Z ESTÁ VOLVIENDO A LA MONOGAMIA.**
76 **QUÉ HACER SI TU CRUSH TONTEA CON TU BESTIE.**

Stories

90 **¿CORTAS CON LA GENTE DEMASIADO RÁPIDO?**
94 **ÚNETE AL CLUB.**
96 **¿PUEDO SER MI PROPIA TERAPEUTA?**

Style

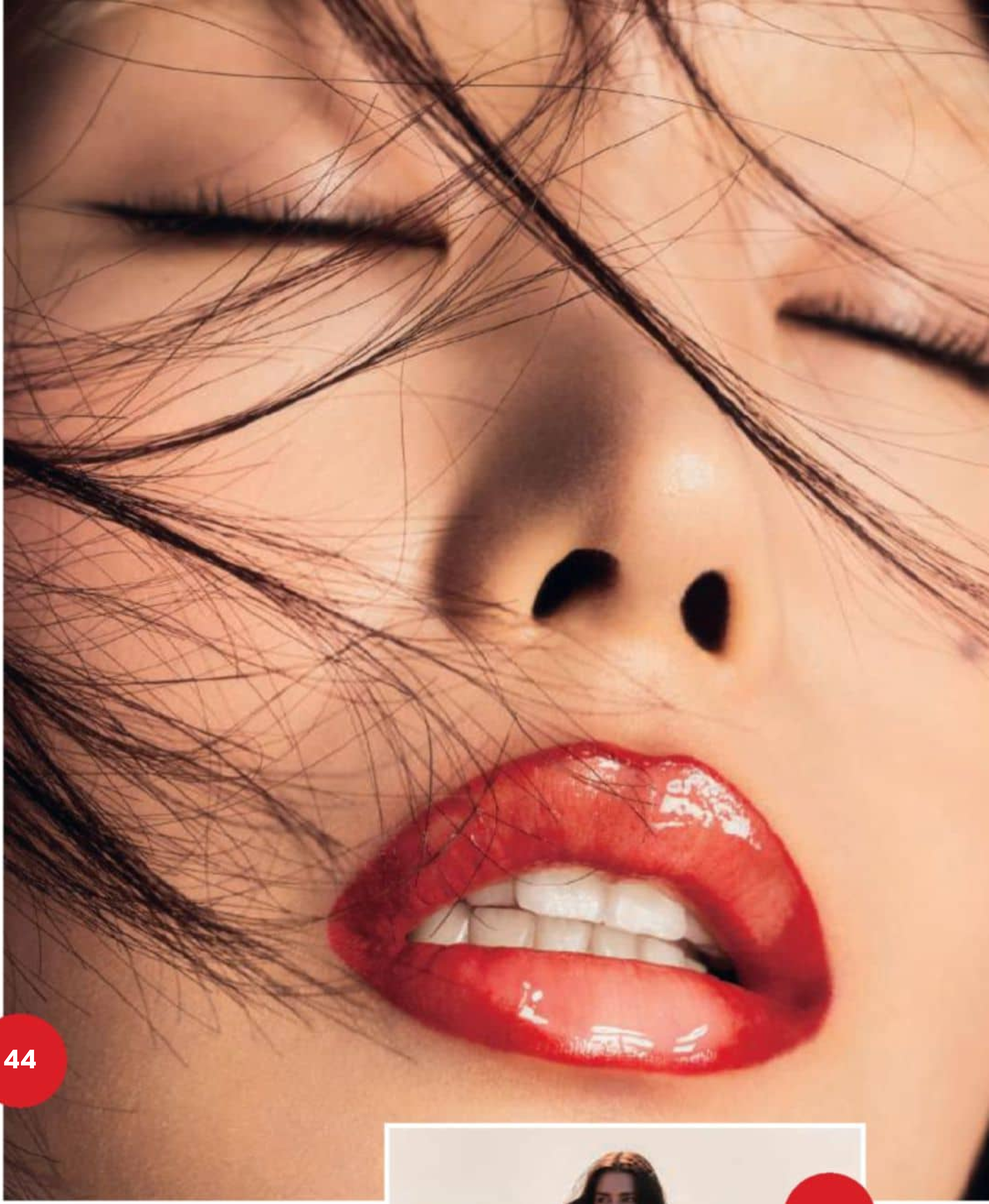
100 **LARGA VIDA AL VERANO.**
106 **MAQUILLAJE PARA BRILLAR EN EL ESCENARIO.**

Money

118 **LOS MEJORES SEGUROS PARA CHICAS.**
120 **EL DINERO TIENE CARA DE MUJER.**
124 **SELF MADE: LAS SOCIAS DE ONE DILEMMA.**

Discover

128 **ELIGE TU RUTA PARA EL OTOÑO.**
132 **CAFÉS PARA INSPIRARSE.**
134 **«PASE A MI DESPACHO».**
136 **LA GRAN FIESTA DEL VERANO.**
144 **HORÓSCOPO.**
146 **LA AGENDA DE LA ACTRIZ DIANA GÓMEZ.**



44

76

100

90

FOTOS: KIM SUN HYE/RAFA GALLAR/TRUNK ARCHIVE. ILUSTRACIÓN: PATRICIA BOLAÑOS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMOPOLITAN

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

REDACTORAS WEB
MARIETA TAIBO (ACTUALIDAD) mtaibo@hearst.es
SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio

COLABORADORES
Redacción: Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Amelia Larrañaga, Paloma Leyra, Berta de Miguel, Alejandra Muñoz, Arantxa Noriega, Lucía Núñez, Nerea Panicello, Carmen Rodríguez Ferrero, Jennifer Savin, Estefanía Ruilope, Esther G. Valero, Alejandra Yeregui, Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Alma Castaño, Inés de la Fuente y Gema López (web), Marta Sánchez (producción), Bárbara Garralda, José Lupa, Sylvia Montoliú y Ko Yoon Jin (realización). **Fotografía:** Audshule, Dina Belenko, Yaroslav Danylchenko, Rafa Gallar, Martina Hache, Philipp Jelenska, Guillermo Jiménez, Sarah Kehoe, Fernando Roi, Ana Ruiz, Martin Rusch, Nuria Serrano, Kim Sun Hye, Antonio Terrón, Pablo Zamora, Patricia Bolaños y Ana Miminoshvili (ilustración).
Documentación: Pilar Sanz.
Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentación@hearst.es

EDITA HEARST

CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**
DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES **JUAN MANUEL MARTÍN-MORENO**
DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES **JOSÉ ÁNGEL MORALES**
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ CORTÉS**
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**
DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**
DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO **PALOMA GONZÁLEZ-BLANCH**
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**
DIRECTORA DE MARKETING **ANA PRIETO**
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**
DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**
DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**

PUBLICIDAD
DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**
DIRECTORA DE AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**
DIRECTOR DE HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**
DIRECTORA DE HEARSTLIVE **INÉS PÉREZ**
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**
MADRID: C/AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.
DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**
DIRECTORA COMERCIAL **NORA RECIO**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**
COORDINADORA **SILVIA GARCÍA**
BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.
DIRECTORA COMERCIAL BARCELONA **LUZ ROCA DE VIÑALS**
COORDINADORA **AMPARO GASULL**
VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.
EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.
TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS
AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.

PEFC Certificado
El papel de COSMOPOLITAN procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
PEFC/14-38-00084
www.pefc.es

ARI. Asociación de Revistas

Impresión: Rotocobrhi. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avenida de Suiza, 18. 28821 Coslada (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 5,99 €. Canarias: 6,14 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 5,99 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 9,00 €, Andorra 4,00 €, Francia 7,40 €, Grecia 7,40 €, Holanda 7,90 €, UK 7,90 £, Italia 7,40 €, Portugal 5,50 €, Bélgica 7,40 €. Precio Pocket (con regalo): 2,99 €. Canarias: 3,14 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 2,99 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte.
Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013. COSMOPOLITAN no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Revistas.PeruRadio.net.pe

RECEPTOR
RECEPTOR combina estabilidad y funcionalidad con una estética cuidada. Un modelo versátil pensado para moverse con naturalidad tanto por la ciudad como en plena naturaleza. Con la protección añadida de GORE-TEX, mantiene tus pies secos y cómodos para afrontar cualquier plan que surja durante el día.
ecco®

A POR LA OCTAVA EDICIÓN
El próximo 17 de septiembre vamos a celebrar por todo lo alto, y de la mano de Pandora, la octava edición de los COSMOPOLITAN Influencer Awards, unos galardones dedicados a premiar a aquellas mujeres con influencia (positiva) en el mundo digital. No te pierdas todos los detalles en nuestra web.

La ganadora saldrá del Taller de escritura para historias de amor (im)perfectas

¡VIVA LA PASIÓN!
A finales de septiembre se falla el Premio Cursiva de Novela Romántica, fruto de la colaboración entre Penguin Random House y COSMOPOLITAN. La ganadora publicará su *love story* en la editorial Montena, especializada en literatura juvenil.

¿ERES UNA FRIKI DE LA BELLEZA?
20 de noviembre: apunta ya esta fecha en tu agenda porque vuelve el COSMOPOLITAN Beauty Fest. Un auténtico festival de la belleza donde se darán cita los mejores expertos en maquillaje y marcas punteras. Las entradas saldrán a la venta muy pronto. *Stay tuned!*

¿Qué te cuentas?

Para mí –y sé que para otra mucha gente también–, los verdaderos propósitos de Año Nuevo comienzan en el mes de septiembre. Pues bien, entre los míos para este otoño está uno muy corriente: ir al gimnasio. Como dicen que no debes ponerte objetivos inalcanzables, sino tomártelo todo con tranquilidad, he decidido empezar suave: con visualización. Visualizo que tengo que ir... y acabo agotada. Uf. No quiero ni imaginar cómo será cuando vaya de verdad.
Sé que en esta misión no estoy sola, y que más mujeres como yo fantasean con incluir en su apretada agenda salir a correr, preparar menús bio para la semana, dejar el azúcar y aniquilar el estrés con ejercicios de fuerza... Pero, un momento, ¿de verdad esto es necesario? ¿de verdad nos hará más felices? Porque antes de lanzarse al vacío, conviene saber cuál es la motivación detrás de las decisiones que tomamos. El motivo es que la película que construimos en nuestra mente es directamente proporcional a la calidad de vida que llevamos.
Lo explica mejor que yo Josep Soler, profesor de programación neurolingüística, en su último libro, *El sentido secreto de las palabras* (ed. Vergara): «Una vía directa de saber cómo percibes tu existencia es poner atención a tu diálogo interno. La manera en que te hablas a ti misma no describe la realidad, sino que también la crea». Es más, según esta disciplina, los pensamientos inconscientes son responsables de una gran cantidad de tus comportamientos, por lo que si de verdad quieres cumplir tus metas, lo primero que debes hacer es sacarlos a la luz. Lo que te cuentas importa y lo que te callas también. Esta temporada, escúchate y opta por hablarte más y, sobre todo, mejor.

CECILIA MÚZQUIZ, Directora
Sígueme en mi cuenta de Instagram
@CeciliaMuzquiz

FOTOS: LUIS ÁLVAREZ/FERNANDO ROI/ANA RUIZ/PABLO SARABIA/GETTY.

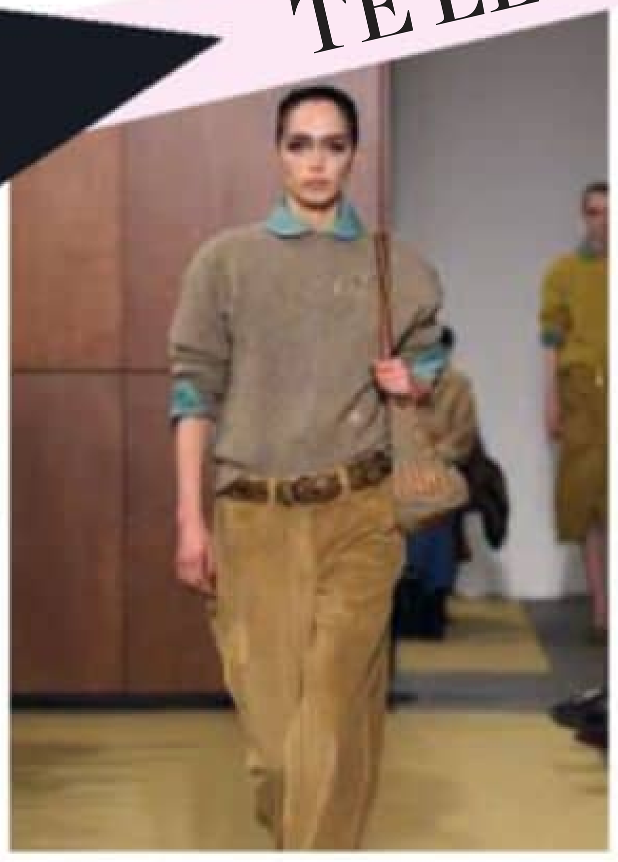
Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

La brújula

Oriéntate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Panamanía

Promete convertirse en el textil estrella de la temporada. Veremos pana en pantalones, americanas, camisas... Pero ojo al grosor: procura que sea fina.

De autor

Los perfumes más deseados abandonan el mercado masivo por el *shopping* de nicho: han de ser exclusivos, artesanales, creativos y de edición limitada.

'Oosouji'

Un ritual de limpieza basado en el sintoísmo: cada armario, cajón y habitación debe ser vaciado para quedarnos sólo con lo imprescindible. Más que limpiar es depurar.

Clic naranja

Es el ingrediente *top* de más de 500 cócteles, como el margarita o el cosmopolitan. Cointreau firma el licor de naranja más versátil, lo tomes solo o combinado. Y sin aditivos.

A prueba

Una buena idea para cuando sales con alguien pero aún no lo tenéis claro: la cláusula de caducidad. O sea, poner una fecha para decidir si seguís en serio o lo dejáis.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE

Alerta flúor

En materia de colores de uñas, menos es más. Olvídate de ese tono flúor que te ronda la cabeza porque ya no viene a cuento.

Novios clones

La tendencia de salir con el mismo tipo de persona es real. Por suerte, el *dating déjà vu* se desvanece si identificamos y evitamos el error a tiempo.

Falsa terapia

La adicción a las compras se ha extendido tanto, que ya existen sitios *dopamina* que simulan la experiencia de compra para que el cerebro reciba su subidón.

La ley del ciclo

No es broma: hay quien recomienda pedir un ascenso durante la ovulación, en los días Beyoncé de mayor optimismo. Muy ridículo.

'Bye', rojo

Observa todos esos *looks* color cereza y coral que te has puesto a morir este verano y diles adiós. La tendencia que viene sólo admite rojos oscuros.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. FOTOS: GETTY/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Lolita Lempicka
Le Parfum

Lolita Lempicka
Mon Premier Parfum

Un sueño aromático

Creatividad, pasión y fantasía son los adjetivos que mejor definen las creaciones de Lolita Lempicka: 'Le Parfum' y 'Mon Premier Parfum'. Dos obras de arte que dejan huella.

Con 35 años en el campo de la creación, Lolita Lempicka (pseudónimo de la diseñadora, artista y creadora de perfumes francesa Josiane Maryse Pividal) es una referencia mundial en el mundo de la moda. Empezó en París abriendo una *boutique* que se convirtió en pionera en el estilo *vintage* y *retro chic.* Pero no fue hasta 1997 cuando pudo cumplir su sueño: crear su primera fragancia. Desde entonces, el deslumbrante universo olfativo de esta creadora ha enamorado a mujeres de todo el mundo. Su visión *gourmet* llena de feminidad hoy se reinterpreta con *Le Parfum* y su versión más joven, *Mon Premier Parfum*. Dos néctares sensuales, jóvenes y deliciosos que se reconocen al instante por su acorde goloso y ultrasensual de regaliz, violeta, anís y almizcle. Dos sueños presentados en unos frascos que son un homenaje a la naturaleza.

HEARSTmade

Revistas.PeruRadio.net.pe

Likes

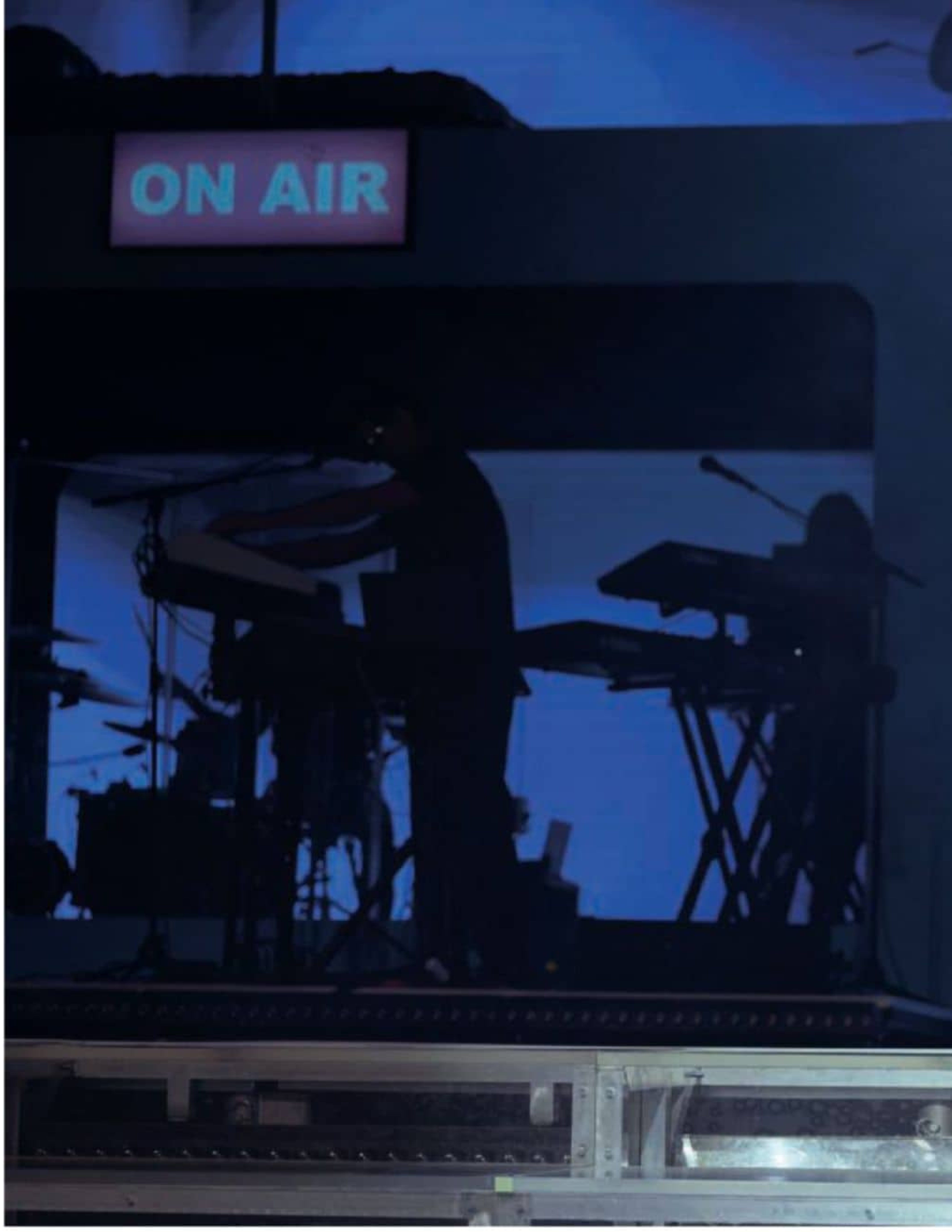
¿Qué está pasando? Te lo contamos todo

Culturízate

Notición: vuelve el Festival de Literatura Expandida de Magaluf (FLEM). Del 1 al 4 de octubre, el hotel INNSiDE Wave Calvià de Mallorca reunirá a autores como David Foenkinos, Alicia Giménez Bartlett o Lana Corujo. Habrá interesantes charlas, música en directo y, además, COSMOPOLITAN estará allí con muchas sorpresas. ¿Te lo vas a perder? (flemfestival.com).

TEXTO: CARMEN RODRÍGUEZ FERRERO. FOTO: YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY.

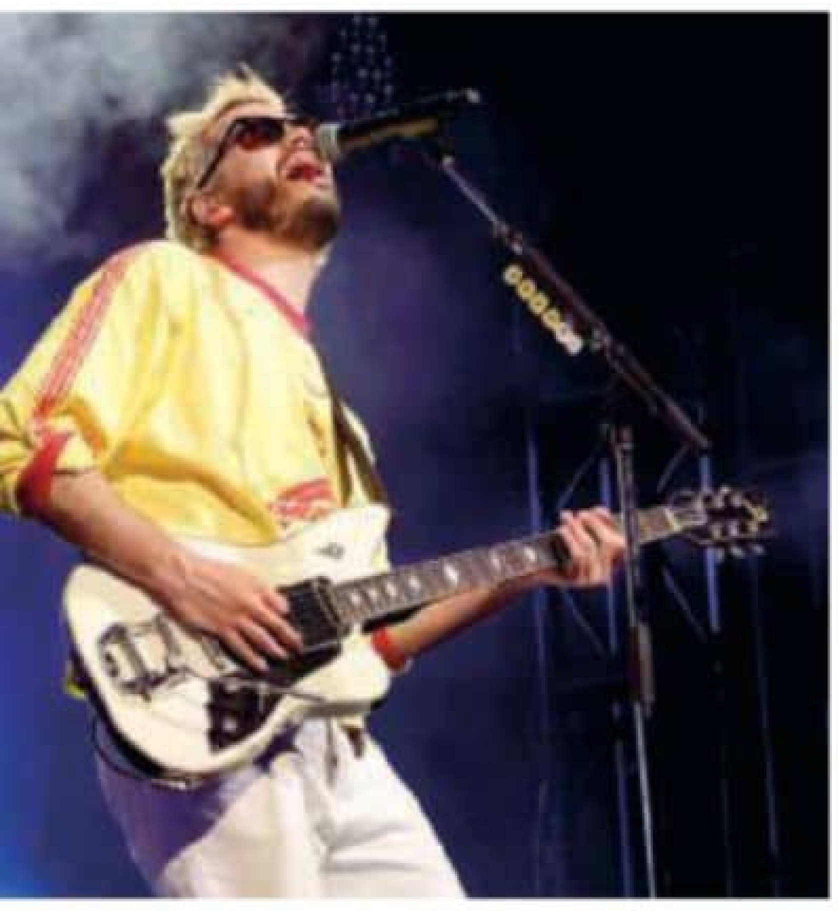
Revistas.PeruRadio.net.pe



La banda sonora que escucharás

Aquí están los lanzamientos, los conciertos y la actualidad musical que entrarán directos a tu agenda y tu lista de reproducción.

Texto: NEREA PANICELLO.



Morat

Del 16 al 31 de octubre

Dos series de cuatro conciertos en Barcelona y Madrid, y tres dobletes en Pamplona, Valencia y Sevilla: el grupo colombiano tiene planes para el mes de octubre y son hacerte disfrutar de sus canciones de siempre.

Dani Fernández

Octubre

Cerrará *La insurreción tour* por todo lo alto con cuatro *shows* en el Movistar Arena de Madrid: los días 9, 16, 17 y 23 de octubre.

Vetusta Morla

Octubre

No viajarán hasta Copenhague, como en su famoso tema, pero sí recorrerán España con su *Gira de vuelta*. Empezarán por Barcelona, después Valencia, Pamplona, Málaga, y más ciudades hasta finales de noviembre.

Jardín de las Delicias

18 y 19 de septiembre

El dúo Marlena no será el único que se subirá al escenario de este festival celebrado en el recinto Cantarranas de la Universidad Complutense de Madrid. También estarán Dani Martín, Viva Suecia...

Revistas.PeruRadio.net.pe

Aitana

Hasta el 19 de septiembre

La cantante ha arrasado este verano de punta a punta de la Península Ibérica con su gira *Cuarto Azul*. Aún tienes oportunidad de disfrutar los mejores temas de esta superestrella antes de que ponga rumbo a Latinoamérica, Estados Unidos y Europa con cuatro fechas en el Palau Sant Jordi de Barcelona, otras tantas en el Movistar Arena de Madrid y un par más en el Bizkaia Arena BEC! de Bilbao.

Ver a Ginebras en directo es otro nivel

FOTOS: GETTY/D.R.

Festival Gigante

Del 27 al 29 de agosto

La banda Ginebras es una de las que encabezan el cartel del mejor evento musical para despedir la temporada estival (y a menos de una hora de Madrid). Junto a ellas, Ultraligera, La M.O.D.A., Belén Aguilera y muchos más estarán esperándote en la vibrante Guadalajara.

¿QUIÉN SACA NUEVO ÁLBUM?

TOVE LO
La cantautora sueca presenta, el 18 de septiembre, su nueva etapa más oscura y electrónica con *ESTRUS*.

ELLIE GOULDING
Llevábamos esperando su nuevo proyecto desde 2023. *I Know Too Much* por fin aterrizará el 4 de septiembre.

DAVID BISBAL
Su décimo álbum de estudio llevará *Eternos* como título y verá la luz el 2 de octubre. ¿Preparada?

CARLY RAE JEPSEN
Day and Night será un doble disco con 24 canciones de mucho pop y sonidos de los 70 (18 de septiembre).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Ellas son las que mandan

La nueva temporada arranca con tramas inspiradoras protagonizadas por mujeres.

Texto: **MARIETA TAIBO.**

Prácticamente magia 2

11 de septiembre

El clásico de finales de los noventa regresa con una secuela en la que las hermanas Owens, dos brujas encarnadas por Nicole Kidman y Sandra Bullock, se enfrentan a una maldición que amenaza con destruir a su familia. Las acompañan Joey King y Maisie Williams.

Verity: La sombra de un engaño

2 de octubre

Después de conquistar a millones de lectores, la exitosa novela de Colleen Hoover cobra vida en esta cinta de Michael Showalter protagonizada por Anne Hathaway, Dakota Johnson y Josh Hartnett. Ambas interpretan a dos escritoras conectadas a través de un secreto relacionado con el marido de la primera que dará un giro a sus vidas.

Sentido y sensibilidad

23 de octubre

Georgia Oakley nos regala una nueva y bella cinta sobre la obra de Jane Austen con Daisy Edgar-Jones como Elinor Dashwood.

La bola negra

25 de septiembre

Tras arrasar en Cannes, Javier Calvo y Javier Ambrossi presentan esta joya contada a través de tres historias inspiradas en la obra inacabada de Federico García Lorca. En ella brilla Penélope Cruz junto a Guitarricadelafuente y Carlos González.

Censurada

11 de septiembre

Emocionante relato sobre un amor prohibido entre dos mujeres que luchan por mantener su relación en el entorno opresor de la época franquista. Mario Garza se estrena en la dirección con esta cinta que tiene un gran reparto femenino encabezado por Nerea Rodríguez.

FOTOS: GETTY/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Recupera el equilibrio

Para devolver la salud a tu pelo desde su base biológica, I.C.O.N. presenta 'REBALANCE', una joya de la ingeniería cosmética que desenreda, restaura el pH natural, protege y transforma la fibra capilar en seda líquida sin aportar peso.

Sabías que el simple gesto de abrir un grifo puede suponer una amenaza para tu melena? El agua es, paradójicamente, uno de los factores que altera el pH natural del cabello y del cuero cabelludo, pudiendo dejar la cutícula abierta, el pelo apagado y la fibra expuesta a agresiones externas.

Para combatir este daño invisible, I.C.O.N. presenta *REBALANCE,* una proeza de la ingeniería cosmética que no sólo desenreda, también actúa como un escudo biológico. Su innovadora tecnología de bruma permite que el producto se funda con el cabello de forma ultraligera, reforzando la hidratación sin aportar peso. *REBALANCE* basa su eficacia en un pH estabilizado de 3,5, que sella la cutícula y maximiza el brillo natural del cabello. Gracias a su tecnología *Acid Shield* (con ácido láctico, glicólico y provitamina B5), esta bruma consigue el equilibrio entre fuerza y suavidad. Ideal para pelo teñido o dañado, también protege la microbiota del cuero cabelludo y elimina el encrespamiento. ¿Cómo usarlo? Pulverízalo tras el lavado y lista para recuperar la salud de tu pelo.

UN ESCUDO VITAMÍNICO

La fusión de vitamina E con extractos de mirtilo, limón y naranja protege tu melena y le aporta una vitalidad vibrante de la raíz a las puntas.

'SUPERFOODS' CAPILARES

La quinoa, el trigo y la cebada reparan el cabello dañado, devolviéndole la elasticidad y la resistencia perdidas por los tratamientos químicos.

HEARST made

Revistas.PeruRadio.net.pe

Unas aventuras apasionantes

Estas emocionantes producciones te harán más llevadera la vuelta a la rutina.

Texto: MARIETA TAIBO.

The Serpent Queen

Filmin, 13 de octubre

Basada en una novela superventas escrita por Leonie Frieda, esta suntuosa producción nos acerca a la figura de Catalina de Médici (Samantha Morton), una adolescente huérfana que llega a la corte francesa y termina ostentando todo el poder. A lo largo de los capítulos, conocemos su vida a través de los secretos que comparte con su sirvienta.

Sin rastro

Apple TV, 9 de septiembre

Este *thriller* nos presenta a un investigador (Patrick Brammall), cuya vida se quiebra cuando desaparece su hija. Más de una década después, recibe una llamada de una adolescente y él se convence de que es su niña, por lo que no descansará hasta encontrarla.

Furia

HBO Max, octubre

Ana Mena es una de las estrellas en la segunda parte de esta ficción en la que varias mujeres se enfrentan a situaciones extremas con su furia como mejor defensa.

Neagley

Prime Video, 16 de septiembre

El personaje del universo Reacher, Frances Neagley (Maria Sten), se embarca en esta nueva aventura para hacer justicia a una antigua amiga que ha muerto en un accidente que podría ocultar un plan oscuro contra la joven.

FOTOS: GETTY/D.R. FOTO RICARDO GÓMEZ: MARTINA HACHE/NETFLIX. REALIZACIÓN: HELENA CONTRERAS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Republic of Doyle

COSMO, 14 de septiembre

Jack Doyle (Allan Hawco) es el detective más implacable de San Juan de Terranova, Canadá. Junto a su padre, forma un equipo infalible resolviendo crímenes, estafas y misterios, mientras gestiona la compleja relación que mantiene con su exmujer.

El problema final

Netflix, 25 de septiembre

Un grupo de personas se convierten en sospechosos de un crimen en esta adaptación de la novela de Arturo Pérez-Reverte. Protagonizada por José Coronado, su personaje acaba siendo el investigador de este Cluedo cargado de intriga en el que también vemos a Maribel Verdú, Cristina Kovani y Martiño Rivas.

Ricardo Gómez: «Siempre intento encontrar la manera de expresar lo que siento»

Hablamos con el actor sobre 'Toda la verdad de mis mentiras', la ficción que llega a Netflix el 28 de agosto.

No necesita presentación. Ricardo Gómez es un icono de la televisión al que hemos visto crecer. Tras sus últimos trabajos en pantalla, estrena esta adaptación de la novela de Elísabet Benavent, con un personaje muy particular.

Encarnas a un poeta. ¿Se te da bien escribir?
La poesía se me da muy mal. Disfruto mucho más escribiendo relatos y ficción.

¿Es una buena vía para conquistar a alguien?
Absolutamente, más que con la escritura, con cómo se escribe. Si te escribe alguien que quiere ligar contigo y tiene faltas de ortografía, ya empieza mal. Hasta el *whatsapp* más rápido intento escribirlo correctamente.

Tu personaje se guarda sus sentimientos. ¿Eres tan hermético como él?
Para nada. A Gus le pasa algo que veo mucho a mi alrededor y con lo que intento batallar: el dejar pasar cosas en la vida por no atreverse a expresar lo que se siente por miedo. Yo, en cambio, siempre que siento algo intento encontrar la manera de expresarlo.

En la serie los amigos son la familia elegida. ¿Qué papel le das a los tuyos?
Protagonista. Mis amigos me acompañan en el día a día y les dedico mucha atención y cuidado. La amistad es una de las mayores potencias que tenemos. Rodearte de personas que te quieren por tu interior es importante.

Te estrenas como director de *Una familia*. ¿Cómo ha sido esta experiencia?
La mejor de mi vida. Es un proyecto que me toca de forma especial y que parte de una mirada hacia una parte de mi vida muy real, pero que de alguna manera coge el vuelo hacia el universo de la ficción. Me gustaba la idea de poner en el centro la figura de las madres y encontré en la mía algo muy potente que me apetecía transmutar a imagen.

¿Te conoceremos mejor a través de tu película?
Nunca lo vais a saber. Todos pensáis que me conocéis, pero, en el fondo, sólo me conoce mi círculo. Hay algo divertido en jugar con lo que la gente piensa que sabe de mí y lo que realmente sabe.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Historias sin filtro

Enfrenta el otoño refugiándote en las lecturas más potentes: relatos adictivos y placeres (no tan) culpables.

Texto: LUCÍA NÚÑEZ.

Cuando seas feliz, golpea tú primero

Tatiana Ţîbuleac

La escritora regresa con esta desgarradora novela sobre el amor y el odio hacia un padre ausente. **Impedimenta** (20,42 €).

Yo que te he querido tanto

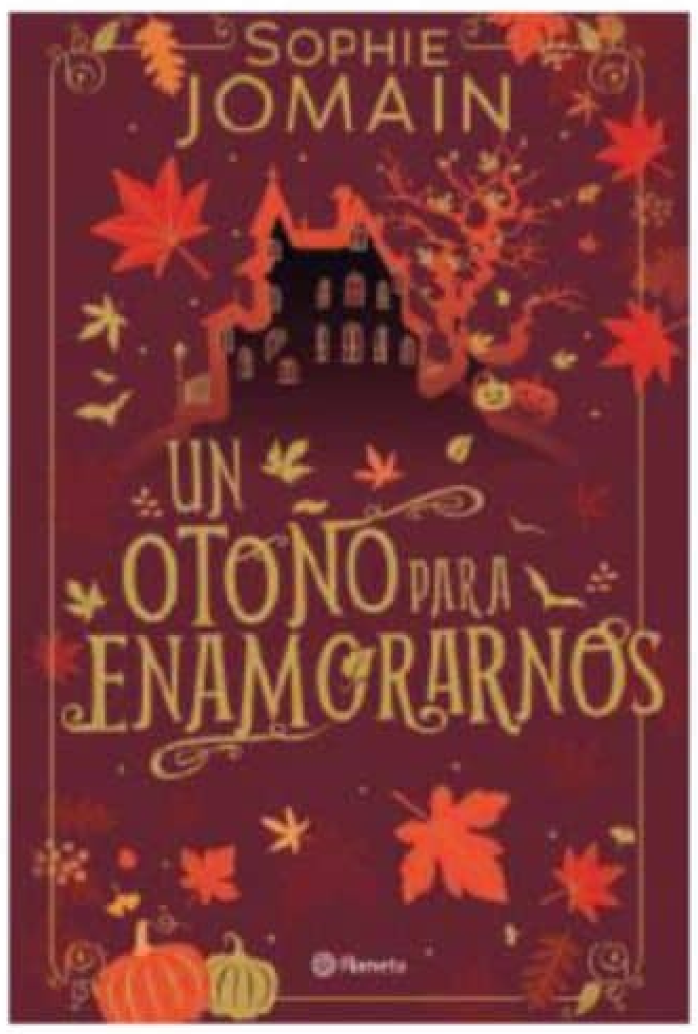
Roberta Recchia

Emotivo relato sobre el renacer de Luca, un chico cuya familia queda destruida por una tragedia. **Newton Compton** (17,95 €).

Una familia moderna

Julia Navarro

La autora superventas sorprende con una historia que reflexiona sobre las contradicciones de hoy. **Plaza & Janés** (21,75 €).



Un otoño para enamorarnos

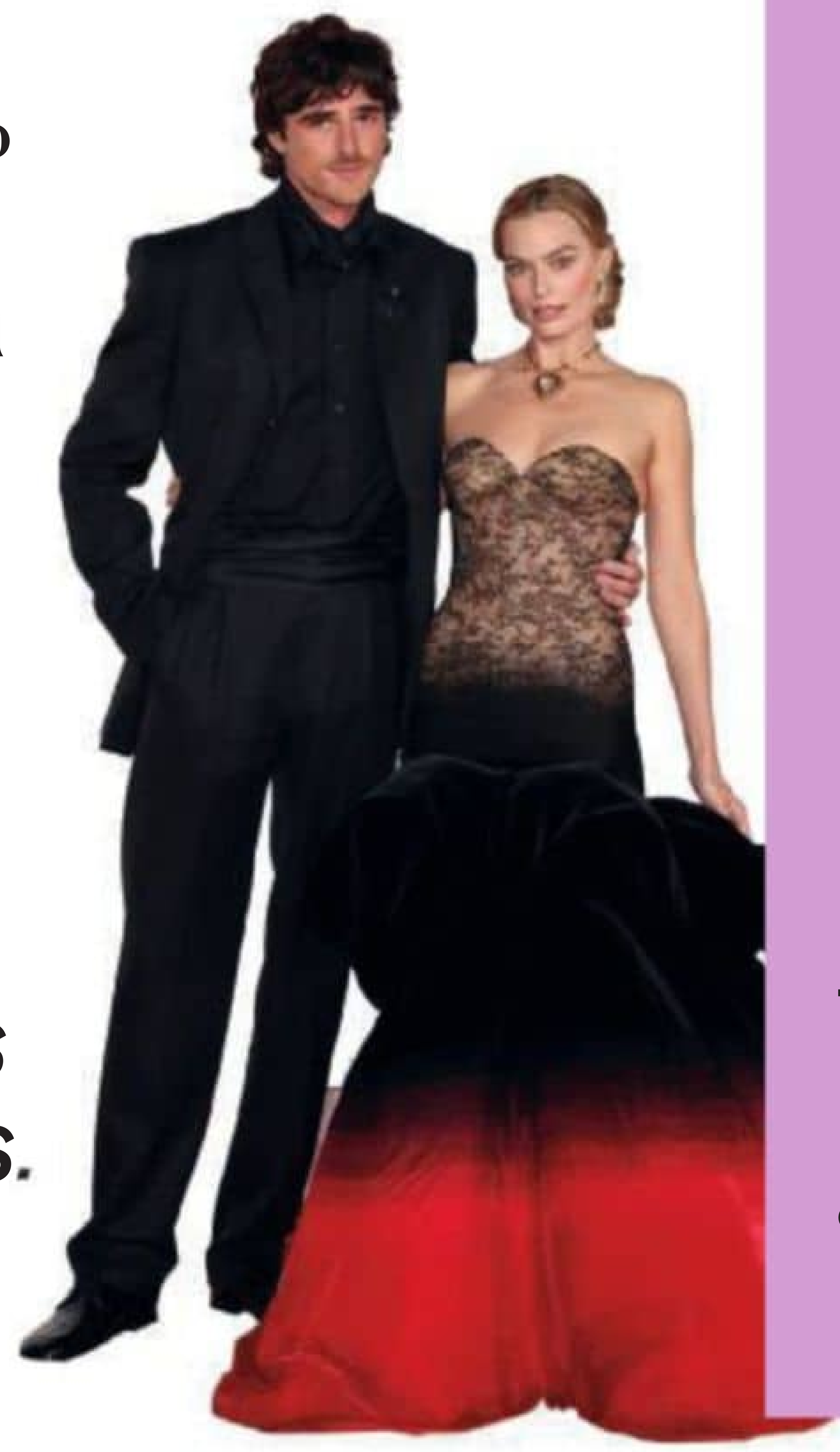
Sophie Jomain

Este romance ambientado en Halloween relata el reencuentro de dos amantes en una mansión encantada. El misterio (y el amor) están servidos. **Planeta** (20,81 €).

Un amor inventado

Amy Jean

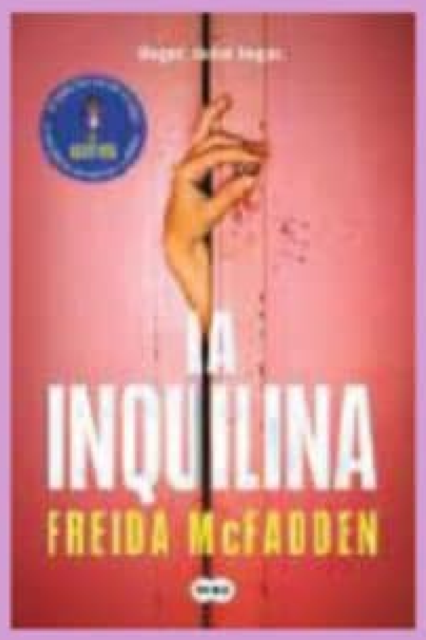
Esta historia *enemies to lovers* te hará sentir como Heathcliff y Catherine de *Cumbres borrascosas*. NdNovela (19,85 €).



Prohibido pestañear

Tres libros de misterio que te mantendrán en vilo de principio a fin.

LOS HUÉRFANOS
CARMEN MOLA
Un *thriller* sobre las guerras de mafias, los secretos familiares y la venganza. **Planeta** (21,75 €).



LA INQUILINA
FREIDA MCFADDEN
¿Qué ocurriría si tu compañera de piso supiera de ti más de lo que imaginas? **Suma de Letras** (19,85 €).

TODAS LAS NOCHES, TODAS LAS CIUDADES
DOLORES REDONDO
El protagonista, un escritor, despierta creyéndose el detective de sus propias novelas. **Destino** (23,65 €).

FOTOS: GETTY/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

«Está bien dejar salir esa parte oscura que todas tenemos»

Tamara Molina da el salto a la fantasía con su nuevo libro, 'Saciar a la bestia'. Una humana y un vampiro protagonizan este romance donde la oscuridad será el límite (o no) de su amor.

Texto: LUCÍA NÚÑEZ.

El 22 de octubre se publica *Saciar a la bestia,* tu primera novela de fantasía. ¿Qué te ha llevado a explorar este género ahora y no antes?
Lo cierto es que yo siempre he escrito fantasía. Aunque empecé publicando romance contemporáneo por miedo a no saber construir un buen *worldbuilding,* el romance con ese toque fantástico es lo que realmente me define. Después de publicar *Cuando te atrevas a sentir,* me di cuenta de que debía escribir la historia que yo quería sin que me importaran las expectativas.

¿Cómo nacen Rina y Velkan, los protagonistas?
Primero fue Velkan: siempre había querido escribir a un villano gris, a un vampiro atractivo que pusiera en duda la moralidad de la protagonista. Con Rina, quería reflejar a esa niña buena que muchas hemos sido: alguien tan centrada en no molestar, no ocupar espacio y evitar el conflicto, que reprime su propia oscuridad por miedo a ser juzgada. Él la impulsará a aceptar que está bien dejar salir esa parte oscura que todas tenemos.

¿Qué quieres que tus lectoras entiendan de sí mismas después de descubrir a Rina y Velkan?
Me gustaría que fuesen un poco más malas. Siento que a muchas nos han educado para callar, complacer y pasar desapercibidas. ¡Qué narices! No se trata de ser personas horribles, la educación va por encima de todo, pero sí de tener un poquito más de agallas, de ovarios, y no estar viviendo para complacer al resto. Si a alguien le perturba tu valentía, es su problema.

El romance y la fantasía son géneros que hablan de emociones reales, como tú haces en este libro. ¿Por qué continúa habiendo tanto rechazo hacia ellos?
Porque es una literatura consumida sobre todo por mujeres, y todo lo que se asocia al público femenino se suele catalogar de chorradas o *niñatadas.* Sin embargo, y aunque molesta recibir estos comentarios a diario, la lucha se gana luchando y hay que seguir dándole voz a todo lo escrito por ellas, por las mujeres.

¿Qué otra idea preconcebida te gustaría desterrar?
Que el romance es sólo romance. Es verdad que hay novelas que buscan sólo entretener, algo completamente válido, pero la mayoría tienen un mensaje profundo. El gran cambio pendiente es que la gente se dé cuenta de que el género va mucho más allá de los besitos o el *spicy* que leen las chicas. Dentro del género, hay historias con muchísimo que ofrecer. ●

FOTOS: RICHI DOS PUNTO CERO/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

«Me encantaría trabajar con directores españoles. Veo un nuevo Hollywood aquí» Síguele en @hugodiega.

Hugo Diego Garcia

El chico COSMO

Este actor de espíritu internacional estrena la película 'Marfil', primera parte de la saga 'Enfrentados'.

Texto: MARIETA TAIBO.

Su nombre sonó fuerte a raíz de intervenir en *La sustancia,* y como escritor y director de varias producciones. Ahora, Hugo Diego Garcia (Francia, 1993) está listo para arrasar de nuevo con *Marfil,* la esperada cinta basada en el libro de Mercedes Ron, en la que es un guardaespaldas tan hermético como atractivo (desde el 9 de septiembre en Prime Video).

¿Tomaste como referencia el clásico de Kevin Costner? Me encanta *El guardaespaldas,* pero no la usé como inspiración. Para prepararme me enfoqué en el trabajo real de estos profesionales, en saber cómo manejar las armas, la peleas y las emociones.

Te acompaña Ester Expósito. ¿Qué destacas de ella? No la conocía antes y descubrí que es muy seria y buena actriz. Tiene muchísimo talento.

¿Con qué enseñanza te quedas de esta película? Con que hay que tener claro lo que queremos en la vida y no quedarse sólo con las apariencias.

Bajo tu imponente físico, ¿qué cualidades resaltas? La imaginación y la creatividad. Empecé a leer y a abrirme a la cultura desde niño. Siempre he querido saber de todo. ●

FOTO: PABLO ZAMORA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

REPARAR DESDE EL INTERIOR

¿Y si el secreto de un cabello bonito no fuera cambiar de corte, sino reparar la fibra capilar? Bajo esta premisa nace 'Fibre Clinix', el método de reparación capilar de Schwarzkopf Professional.

Puntas abiertas, sequedad, encrespamiento… En definitiva, un cabello que tras el verano parece haber perdido su vitalidad. Te suena, ¿verdad? Ante esta situación, el instinto suele empujarnos hacia las tijeras. Sin embargo, no siempre es necesario cortar. Existe otro camino, uno que arranca con un buen diagnóstico personalizado por un profesional en salón. Hablamos de *Fibre Clinix*, el nuevo método de reparación capilar que cambia las reglas del juego. Gracias a la tecnología *Bondfinity,* este tratamiento genera puentes internos que fortalecen la estructura capilar desde dentro. Por su parte, la rutina *Bondxtend* prolonga esos resultados en casa, día tras día. Pero el gesto que marca la diferencia es el *Sellador de Fibras y Puntas,* que sella el 94% de las puntas abiertas, ayuda a reducir la rotura, controla el *frizz*, protege del calor de herramientas térmicas y aporta brillo y suavidad.

'SELLADOR DE FIBRAS Y PUNTAS'

Crema ligera sin aclarado que ofrece una reparación inmediata y duradera.

CUATRO LÍNEAS DE CUIDADO

1. Color Radiante 2. Antiencrespado 3. Hidratante 4. Fortificante

ENCUENTRA TU SALÓN MÁS CERCANO

HEARSTmade

Revistas.PeruRadio.net.pe

Suscríbete a COSMOPOLITAN

De regalo, dos imprescindibles 'beauty'

KUO'S PROFESSIONAL

VALORADO EN 125 €

EAU BLUE GLACE MIST:
Solución hidratante, descongestiva y calmante. Contiene agua termal procedente de las Termas de Salies de Béarn. Remineraliza y tonifica la piel.

ACEITE ROSA MOSQUETA ROSEWOOD:
Hidratante y con un alto poder regenerador, ideal para mejorar el aspecto de cicatrices, estrías y marcas de la piel. Con vitaminas que promueven la renovación celular.

6 números de COSMOPOLITAN + REGALO por SÓLO 27 €

SUSCRÍBETE AQUÍ

También puedes suscribirte sin regalo con un 10% de descuento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

The look

Lo importante está en el exterior

Adivina

Si crees en el destino y los astros, te va a encantar *Written in the Stars,* la segunda entrega de la colección *Talismán* de Pandora. Sus medallones del zodiaco reinterpretan cada signo y se convierten en un amuleto mágico. Entre ellos, este diseño de plata bañada en oro dedicado a Libra, (89 €), que evoca la búsqueda del equilibrio a través de una balanza con el sol y la luna. Predecimos que serán un *must.*

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTO: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Academy Tropes

Empieza un nuevo curso cargado de lecciones de estilo. Elige tu 'college' de moda.

Texto: CARMEN MARTÍNEZ PITA.

@alexachung

'British style'

La clave está en construir un fondo de armario impecable: una gabardina beis de corte recto, un jersey de punto gris marengo o con estampado *argyle* y una falda *midi* de cuadros. Prendas atemporales que reinterpretan el uniforme británico con un tono actual.

1

Actualiza tu camisa azul y combínala con tonos grises.

2

@emilisindlev

3

4

5

6

@oliviapezzente

Internado británico

Vístete como si fueras a pasar una temporada a un castillo victoriano en plena campiña inglesa.

7

1. Camisa, **Gant** (100 €). **2.** Falda *midi*, **Kiabi** (20 €). **3.** *Trench*, **Indi&Cold.** **4.** Bolso de ante, **DeMellier** (495 €). **5.** Jersey asimétrico, **Brownie** (49,90 €). **6.** Bufanda, **Burberry** (535 €). **7.** Zapatos rosas, **Dr. Martens** (200 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Club deportivo de élite

Puede que no compitas por una medalla, pero con la estética *athleisure* te subirás al podio de las mejor vestidas. ¿Vamos a por el oro?

@linasoophiee

‘Active & chic’

Tras un verano marcado por el *blokecore* y las camisetas de fútbol, los códigos deportivos conquistan el *street style.* Sudaderas *oversize,* gafas de ciclista o las ya virales bailarinas deportivas se mezclan con piezas *casual,* como unos *jeans* y unos aretes.

1

@marlies.pia

El vaquero *barrel* seguirá siendo tendencia este año.

2

3

4

5

6

@eviwave

7

1. Gafas, **Arnette** (83 €). **2.** Vaquero, **Fabienne Chapot** (169,99 €). **3.** Camiseta, **Adidas** (35 €). **4.** Cortavientos, **Eme Studios** (159 €). **5.** Pendientes de aro, **Bijou Brigitte** (7,95 €). **6.** Bolso, **DKNY** (111 €). **7.** Bailarinas, **Onitsuka Tiger** (160 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Campus americano

Eres la protagonista de *Gossip Girl* o te admiten en una universidad de la Ivy League… Móntate la peli de Hollywood que quieras.

@ tina_mood__

@alicia_hadid_mukuna

'Preppy vibes'

Las prendas más icónicas del uniforme escolar se actualizan: la minifalda de tablas se lleva de tiro bajo, los polos de rayas adoptan una silueta *oversize* y las prendas de punto se acortan en versión *cropped.* Para terminar, es muy de *main character* optar por unos tacones y unas calzas.

Vuelve la clásica combinación de chaleco con camisa blanca.

@diaanebt

1. Polo, **Yuxus** (59 €). **2.** Zapatos, **Manolo Blahnik** (865 €). **3.** Chaleco, **Levi's** (59 €). **4.** Falda, **Tommy Hilfiger** (47 €). **5.** Bolso, **Ralph Lauren** (495 €). **6.** Gafas, **Persol** (295 €). **7.** Calcetines altos, **Samsøe Samsøe.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Si hay algo que todas buscamos es una piel sana, hidratada y aterciopelada. O, lo que es lo mismo, el efecto *butter skin*. La filosofía *Well Ageing* propone precisamente eso: cuidar la piel para que se mantenga luminosa, firme y confortable respetando cada etapa de la vida. La línea Pullulan de Ziaja respeta esta premisa con una gama de diez productos que limpian, hidratan, reafirman, nutren y refuerzan la barrera cutánea gracias al pululano, su activo protagonista. Todo ello acompañado de una fragancia fresca y ligera muy agradable. Y, como no podría ser de otra forma, toda la gama es vegana.

BÁSICOS DE LIMPIEZA

- Tónico Facial Antiedad
- Gel Micelar Facial Antiedad
- Manteca Facial Limpiadora Antiedad

GLOW DE DÍA, LIFTING DE NOCHE

¿Has oído hablar del 'Well Ageing'? Es la apuesta por cuidar la piel, acompañando su evolución natural. La nueva línea 'Pullulan' de Ziaja así lo hace, gracias a su nueva gama de diez productos que respetan la belleza natural en cada etapa de la vida.

GLOW (DÍA)

- Contorno de Ojos Antiedad
- Crema de Día SPF 20 Antiedad
- Sérum de Día Iluminador Antiedad
- Crema de Día Iluminadora Antiedad

LIFTING (NOCHE)

- Sérum de Noche Antiedad
- Crema de Noche Lifting Antiedad
- Crema de Noche Nutritiva Antiedad

HEARST made

Revistas.PeruRadio.net.pe

Academia de arte

Tu aura es bohemia y curiosa, recorres las calles buscando inspiración arquitectónica y tu cita ideal acaba en un museo o galería.

@holliemercedes

@vicmontanari

'Random & cool'

La bermuda se convierte en el nuevo pantalón de traje y aporta ese aire creativo, relajado y ligeramente excéntrico propio de una estudiante de Bellas Artes. Combínala con unas *biker boots*, una cazadora de ante y accesorios inesperados, como una corbata o una balaclava.

Las líneas geométricas del clásico *Puzzle* de Loewe son muy *arty*.

1. Bermuda, **Maje.** **2.** Corbata, **Prada** (245 €). **3.** Cazadora, **Sandro** (575 €). **4.** Anillo, **Pandora** (89 €). **5.** *Biker boots*, **Bershka** (55,99 €). **6.** Balaclava, **Kiabi** (12 €). **7.** Bolso *Puzzle* mini, **Loewe** (2.200 €).

FOTOS: GETTY/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Más longitud, cero grumos

La máscara con efecto pestañas postizas que promete convertirse en tu próxima obsesión 'beauty', ahora con la firma de Bourjois Paris.

Hay productos de belleza que cumplen y otros que están llamados a viralizarse por ser realmente novedosos. La nueva *Showstopper Extra Length Tubing Mascara* de Bourjois pertenece a esta segunda categoría. Gracias a su tecnología *tubing*, envuelve cada pestaña desde la raíz hasta la punta, alargándola visiblemente –un 43 % más, según estudios clínicos de la marca–, sin grumos, sin efecto patas de araña y sin dejar manchas. Su cepillo de alta precisión las separa y define una a una para lograr una mirada de impacto; mientras que su fórmula de larga duración, ligera y cómoda, se retira fácilmente con agua tibia y permanece intacta hasta 30 horas, resistiendo incluso el ritmo de esos días *no- stop*.

Esta temporada, amplifica tu mirada con Bourjois porque, cuando se trata de pestañas, más siempre es más.

RESULTADOS PROBADOS

La eficacia de la fórmula de 'Showstopper Extra Length Tubing Mascara' ha sido validada en un estudio a 115 mujeres.

- 90 % afirma que sus pestañas lucen más largas tras el uso.
- 90 % percibe una definición instantánea.
- 97 % confirma que el efecto dura todo el día.

** Disponible en El Corte Inglés (P.V.P: 13,93 €).*

HEARST made

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tu colorimetría del otoño

Una vez conoces los tonos que más te van, tus 'looks' pasan al siguiente nivel. Te contamos cuáles son y cómo combinarlos con los colores que se van a llevar.

Texto: BERTA DE MIGUEL.

Conocer mi colorimetría ha cambiado mi armario (y también mi *mood).* Siempre pensé que el amarillo mantequilla no era para mí. Ahora he confirmado que, como sospechaba, no encaja en mi armonía, pero tengo una solución: alejarlo del rostro y combinarlo con tonos que sí me vayan. La armonía es la combinación de las características de tu piel, pelo y ojos, que determina la paleta de colores que más te favorece. Según sea, cada persona pertenece a una estación: primavera, verano, otoño o invierno. Para saber cuál es tu *pantone* también debes tener en cuenta el subtono –el matiz de la piel, cálido (dorado) o frío (rosado)–. Ya sólo falta saber cómo combinarla con los colores del otoño. Ángeles Madrid, asesora de imagen experta en colorimetría, nos da sus mejores *tips.* ●

Berenjena 'sexy'

Promete ser el color más buscado de la temporada por las *fashion insiders.* «Suele conectar con quienes disfrutan utilizando la moda como forma de expresión», explica Ángeles Madrid. Según cuenta, favorece a personas con armonía cálida, que lograrán el resultado más elegante al combinarlo con amarillo mostaza o verde oliva. Si tu subtono es frío, prueba a mezclarlo con azul marino o gris antracita.

ZUCCA

CAROLINA HERRERA

Blusa satinada, **Max Mara** (en mytheresa.com, 595 €).

Cárdigan, **American Vintage** (80 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Rosa romántico

Esta tonalidad dulce protagoniza las piezas estrella de la temporada. «Transmite serenidad, delicadeza y cercanía pero, bien combinado, resulta increíblemente elegante», afirma la experta. Para pieles cálidas, recomienda mezclarlo con tonalidades tierra como el marrón, el beis o el cámel. Aconseja los azules, grises y lilas a armonías frías, destacando también el *burgundy* para marcar la diferencia.

BARO LUCAS

Cárdigan, **Samsøe Samsøe** (160 €).

Chocolate 'hot'

Es sinónimo de calidez, estabilidad y sofisticación sin esfuerzo. «Tiene la elegancia del negro, pero resulta más favorecedor para las pieles de armonía cálida», cuenta Ángeles Madrid. Si es tu caso, haz un *mix* con colores como el beis, el *nude,* el arena o el mantequilla: «Aportan luz y consiguen un equilibrio refinado», explica. ¿Tu subtono es frío? Apuesta por el rosa cuarzo, el azul bebé o el gris perla.

Vestido lencero, **Maje** (245 €).

ALEXANDER MCQUEEN

Azul profundo

Inspira confianza, calma y sobriedad. Este año alcanza tanto protagonismo que sustituye al negro: «Mantiene la sofisticación, pero con un resultado menos duro y más favorecedor en general», explica la asesora de imagen. En colorimetrías frías, funciona muy bien con gris hielo, azul cobalto o fucsia. Para un subtono cálido, los tonos crema, cámel o mostaza son los mejores aliados.

Falda mini, **Sandro** (225 €).

RALPH LAUREN

Burdeos icónico

«Siempre vuelve porque tiene algo especial», reconoce Madrid. Es intenso, sofisticado y con personalidad. Además, evoca fuerza y sensualidad sin resultar estridente. «Cuando hablamos de armonías cálidas, me gusta mezclarlo con el ocre, crea un *mix* con carácter y armonía», dice. El rosa palo o el azul celeste son perfectos para pieles frías. También propone el gris para un resultado elegante.

ISABEL MARANT

Bailarinas, **Alohas** (160 €).

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Código sneaker

Estas zapatillas marcarán los estilismos más 'cool' de la ciudad

Texto: BERTA DE MIGUEL.

Sandro (225 €).

Adidas (120 €).

Alohas (180 €).

Vans (80 €).

Skechers (70 €).

Victoria (79,90 €).

Veja (170 €).

Gioseppo (89,95 €).

Saye (150 €).

Geox (120 €).

Satorisan (199 €).

Gamin (199 €).

Ba&sh (225 €).

Hoka (170 €).

Golden Goose (1.040 €).

Libertas (185 €).

Hoff (150 €).

Onitsuka Tiger (285 €).

New Balance (130 €).

Hogan (520 €).

Autry (255 €).

Nike (99,99 €).

FOTOS: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El mes del ahorro

Si las vacaciones han dejado tu cuenta bajo mínimos, es el momento de ahorrar en la cesta de la compra, sin renunciar a comer bien. Con el Club Dia es más fácil conseguirlo. ¿Te apuntas?

Tras el verano toca volver a la rutina… y también a hacer cuentas. Para que resulte más fácil la cuesta de septiembre, Dia ha destinado este año 180 millones de euros a un amplio programa de promociones, con descuentos semanales de hasta el 40 % en más de 200 productos, muchos de ellos frescos (frutas, verduras, carnes y pescados). Pero el ahorro no termina ahí: si eres socia del Club Dia, podrás acceder a ofertas personalizadas con las que reducir hasta un 25 % el coste de tu cesta anual, además de disfrutar de un programa de alianzas con empresas líderes que permite ahorrar. Y para que cuidar el bolsillo también tenga recompensa, la *app* incorpora iniciativas como la *Ruleta de la Suerte,* que reparte descuentos y productos gratuitos canjeables en tiendas Dia o en Dia.es.

Con la 'app' del Club Dia, obtendrás ventajas tanto en tus compras en tienda como en Dia.es.

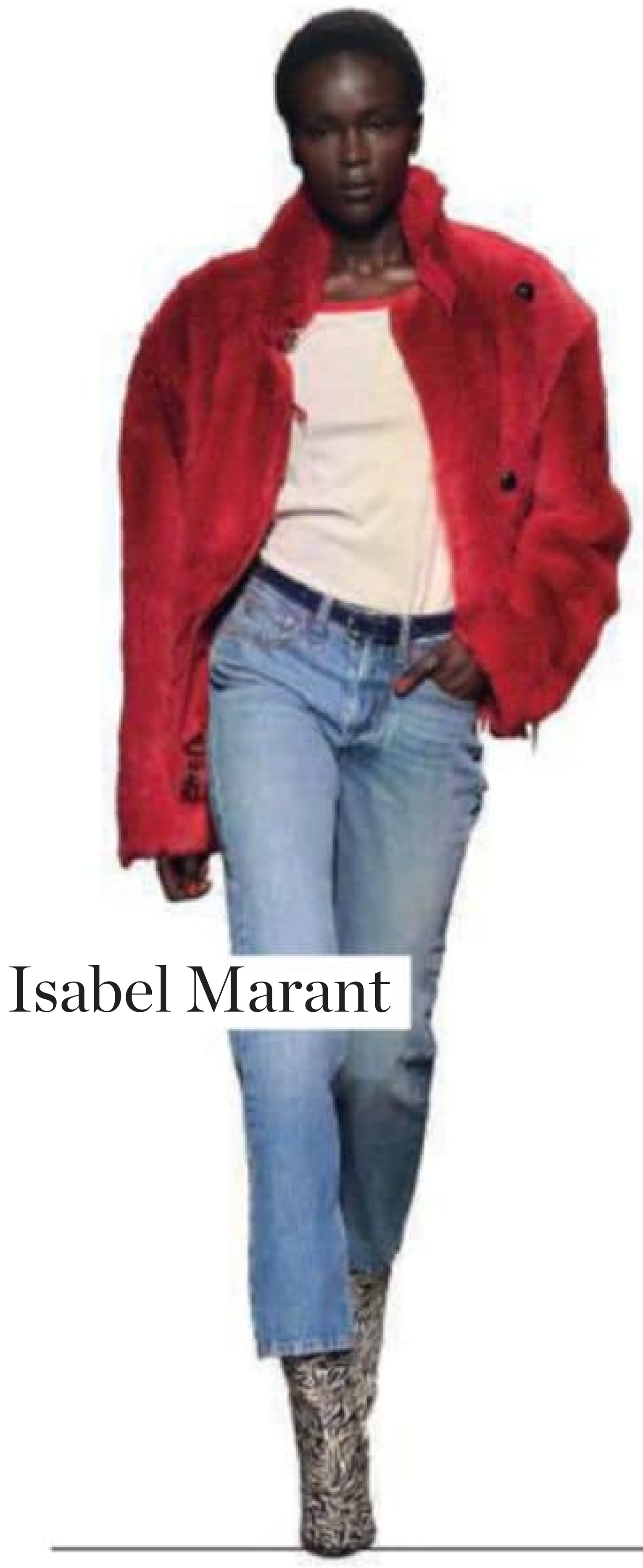
HEARST made

Revistas.PeruRadio.net.pe

Microtendencias

La temporada de otoño-invierno es nuestra favorita a la hora de escanear lo que despunta en moda. Apunta lo mejor de las pasarelas internacionales.

Texto: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Isabel Marant

'Denim' noventero

Tras el reinado del pantalón *oversize,* vuelve el vaquero que llevaba tu madre: a medio camino entre el *skinny* y el *straight,* de tiro medio y largo ligeramente *cropped.*

Rectos **Sandro** (185 €).

Desgastados, **Momonì** (349 €).

Chanel

'Patchwork' poético

Los vestidos lenceros se reinventan mediante una mezcla de tejidos florales, bordados y tonos pastel para un resultado romántico y artesanal.

Miu Miu

Prada

Valentino

Paleta 'berry'

Los frutos del bosque –como las frambuesas, los arándanos o las moras– inspiran la gama cromática de tu armario mezclados con el ya clásico rosa *blush* y un toque fucsia.

'Baguette'

Tu *must have* minimalista es el bolso favorito de las parisinas: alargado como una barra de pan y de tamaño medio.

Azul pastel, **Longchamp** (320 €).

Plateado, **Charles & Keith** (105 €).

Abra

Revistas.PeruRadio.net.pe

Dior

Camiseta, **Samsøe Samsøe** (80 €).

'Peplum'

Esta silueta estructurada, que enfatiza la cintura y aporta volumen a la cadera, se impone en chaquetas, jerséis y camisetas.

Tul de cuadros

Las amantes del estilo boho ya han añadido esta prenda a sus *outfits*: una falda *midi* de tul con estampado de cuadros y volantes o bajo asimétrico para un acabado *folk*.

Chloé

Falda *midi*, **Yerse** (74,90 €).

«NO TE PIERDAS LA MADRID FASHION WEEK, DEL 14 AL 19 DE SEPTIEMBRE»

'Cowboy core'

Tus botas camperas coloridas tienen vida más allá del festival de verano. Lúcelas con un vestido largo de cuadros o con un traje.

Estampadas, **Alma en Pena** (230 €).

De piel, **Sendra** (425 €).

Gabriela Hearst

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/D.R.

Magda Butrym

Pétalos joya

La rosa se convierte en la auténtica protagonista de tus manos en forma de anillos maximalistas (tanto en color rojo, como en acabado dorado y plateado).

Escultórico, **Tétier x La Manso 2.0** (130 €).

Ajustable, **Nude Project** (49 €).

Dorado, **Sure Jewels** (39,90 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMO scoops

Alma salvaje

En la colección *Desert Rodeo*, la firma británica Dr. Martens reinventa el universo *cowboy* a su manera: botas que combinan su icónica y robusta suela *Quad* con detalles de inspiración wéstern, como los flecos. Un diseño de espíritu rústico y carácter fuerte.

Botas,
Dr. Martens
(260 €).

Herencia 'preppy'

Gant regresa a New Haven –la ciudad donde nació la firma en 1949– en una *collab* muy especial con la Universidad de Yale que durará varias temporadas. Este otoño, arrancan el curso con prendas estilo *varsity*, como chaquetas *bomber* o polos de *rugby*.

Bomber,
Gant x Yale.

París, 'mon amour'

La ya consolidada colaboración nipofrancesa entre Uniqlo y Comptoir des Cotonniers fusiona esta temporada funcionalidad y tendencia. Prendas de plena actualidad como las bermudas, los *barrel pants* o los conjuntos de pana, conviven con clásicos como los jerséis de lana y las camisetas de rayas. *Outfits* cálidos y perfectos para el otoño.

Revistas.PeruRadio.net.pe

‘Everyday icons’

Primark ha lanzado la colección de otoño de su línea *The Scene:* prendas muy *instagrameables,* desde conjuntos cómodos de siluetas juveniles hasta camisetas con mensaje.

Con el arte a cuestas

Si la naturaleza es tu fuente de inspiración, te encantará la cápsula de Longchamp con la artista textil Caroline Hélain. Sus bolsos evocan paisajes a través de finas capas de piel cosidas artesanalmente que juegan con el color y las texturas.

Bolso, **Longchamp x Caroline Hélain** (790 €).

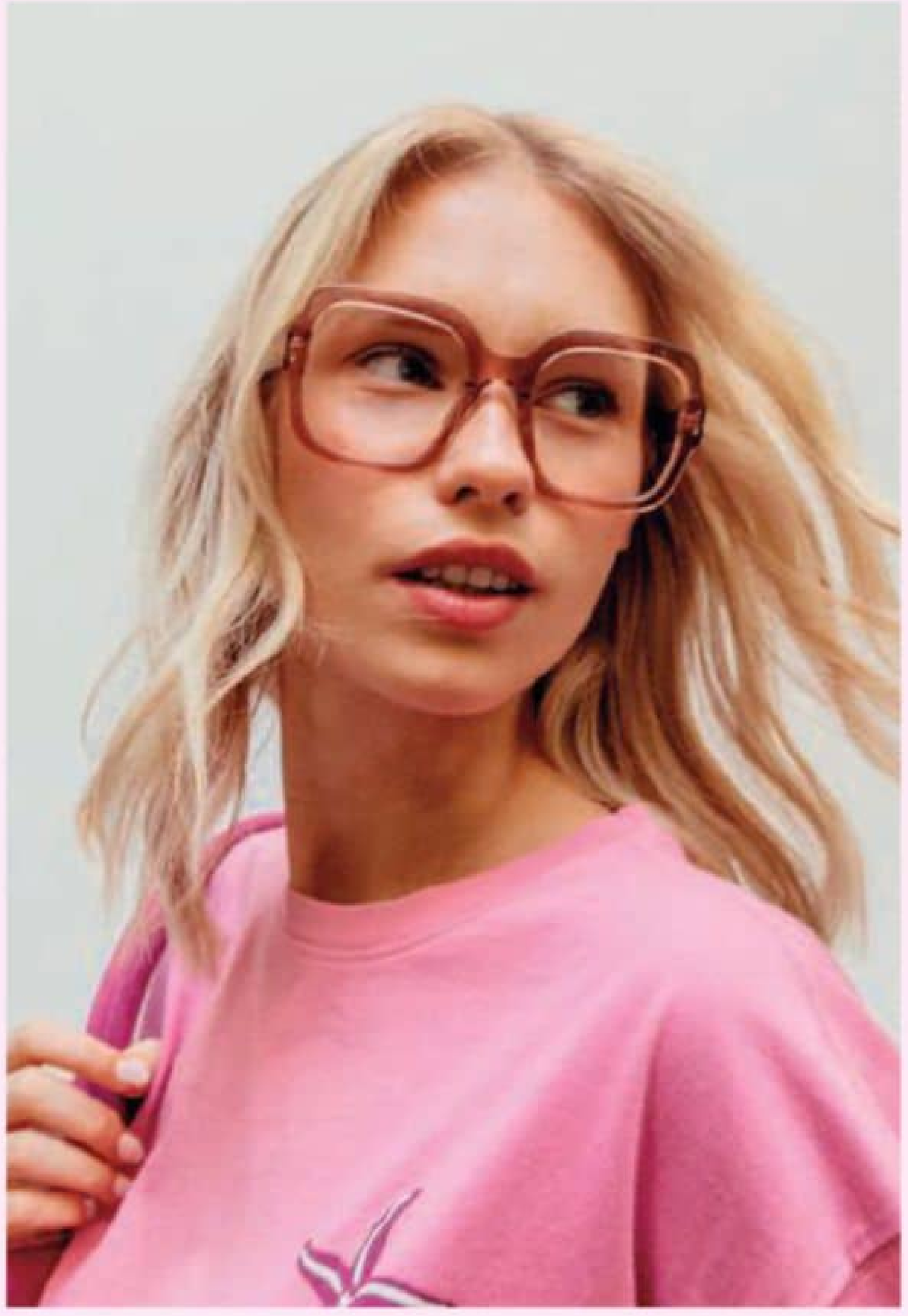
Zara marcará un hito en septiembre: lanza la primera entrega de su colaboración creativa con el influyente diseñador John Galliano.

Nostalgia ‘millennial’

Pull&Bear rinde homenaje a clásicos de Disney como Bambi o Dumbo. Una oda a la infancia en forma de camisetas de algodón con una estética muy noventera: en tonos pastel y con ribetes en contraste.

De Bambi (15,99 €).

De Dumbo (15,99 €). Ambas de **Pull&Bear.**



Mirada con aura

Mó lanza *Mó Teen,* una nueva línea de gafas de sol y graduadas dirigida a la generación Z. Monturas con formas actuales y colores de tendencia pensados para combinar con cualquier *look* y expresar la personalidad de quien las lleva. La selección se completa con accesorios de *lifestyle* a juego, como fundas, *charms* con espejo, estuches y carteras.

Lo más ‘cool’ de Nueva York

Wardrobe.NYC y H&M te acercan al lujo silencioso de Manhattan: básicos *denim* y una paleta de fondo de armario: gris, blanco, negro y azul.

Camisa (79,99 €).

Sudadera (59,99 €).

Falda (79,99 €). Todo de **H&M x Wardrobe.NYC.**

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTOS: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuidarse empieza por la boca

Igual que dedicamos tiempo cada día a nuestra piel y a nuestro cabello, también deberíamos hacerlo con la salud bucal. Ahora, Dentaid lo pone fácil con la revolucionaria gama ‘PHB Time to Care’.

Rutinas de *skincare*, tutoriales para dominar el método *curly* o un toque de maquillaje al salir nunca se olvidan. Pero hay una gran protagonista de nuestro rostro que tiene que tener la misma (o mayor) importancia: la sonrisa. Una buena higiene bucal es mucho más que lavarse los dientes; es un gesto de autocuidado y confianza en nosotras mismas. Bajo esta premisa, Dentaid –compañía española líder en salud bucal– presenta PHB *Time To Care*, una línea pionera que fusiona ciencia, innovación y bienestar, mejorando la salud y la autoestima, ya que la boca también revela el estado emocional. Además, Dentaid cuida del planeta, ya que sus pastas y enjuagues están formulados con más de un 90 % de ingredientes de origen natural y sus tubos son 100 % reciclables.

UNA PASTA SEGÚN TU ESTADO VITAL

¿Quieres mostrarte más confiada? ¿Probar una rutina natural? ¿Equilibrar tu pH bucal? ¿O que tus dientes sigan una rutina antiedad? Cada pasta de ‘PHB Time to Care’ está pensada para cada estado de ánimo.

HEARST made

Revistas.PeruRadio.net.pe

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar

Mímate

Tus manos también merecen un *skincare* de lujo y la crema 'Tomato Leaves' de Loewe (50 €) es el capricho perfecto para cuidarlas. Con una mezcla de aceites y mantecas que hidratan en profundidad, tiene un aroma muy original que recuerda a la planta del tomate. Si todavía tienes dudas, su *packaging* rojo y la llave metálica –muy *aesthetic*– que incluye terminarán por convencerte.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. FOTO: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El nuevo lip combo

Inspírate en la versión coreana, que consiste en aplicar un labial muy pigmentado y un toque de ‘gloss’ por encima, para crear un ‘look’ perfecto.

Texto: MARIANA PORTOCARRERO. Fotos: KIM SUN HYE. Realización: KO YOON JIN.

Aceite ‘Loveshine Plumping Lip Oil Gloss’, **YSL Beauty** (42 €).

Barra de labios y perfilador ‘Lip Contour Stain’, **Huda Beauty** (26 €).

El formato perfecto

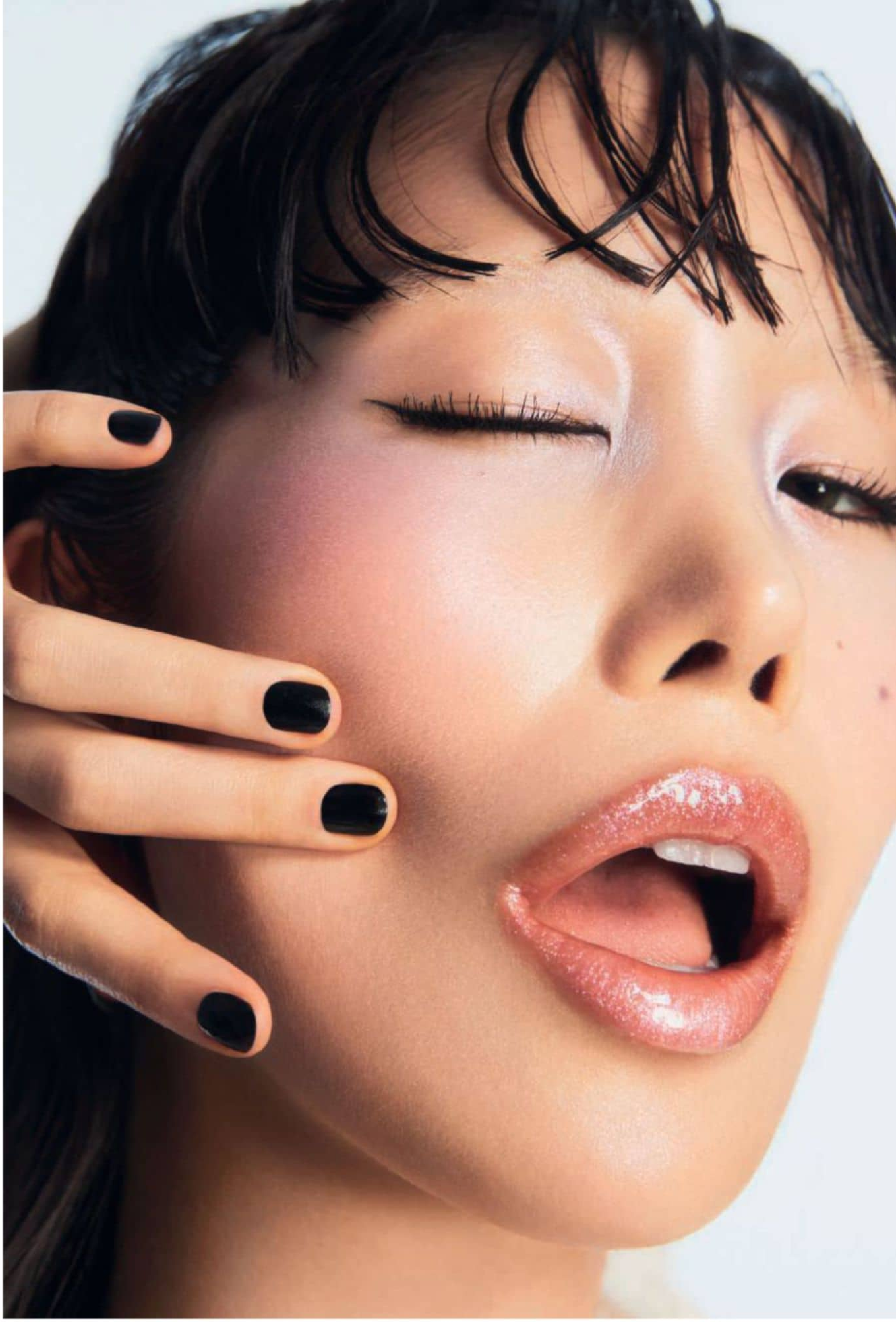
Los tintes de labios en formato rotulador te ayudarán a ganar precisión y durabilidad. Si además los combinas con un aceite con color, el resultado será jugoso y brillante.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Laca de uñas
'Le Vernis',
Chanel
(34 €).

Lápiz de labios
'Precision Pout Liner',
Kylie Cosmetics
(19,99 €).

Labial
'3d Hydra Lipgloss',
Kiko Milano
(13,99 €).



Tus labios... pero mejor

Si buscas un efecto más natural puedes pintar la zona con un perfilador *nude* y añadir después una capa de *gloss* con purpurina. Parecerá que vas maquillada pero no demasiado. El toque *wow* te lo proporcionará una manicura en color negro.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tinte de labios
'Juicepop Box',
Laneige
(23 €).

Brillo de labios
'Lifter Gel',
Maybelline
(13 €).

Eyeliner con tratamiento
'Lipocils Liner',
Talika
(27,10 €).

Un acabado irresistible

El efecto labio mordido ya se ha convertido en un clásico del *K-Beauty.* Para copiarlo, lo más sencillo es utilizar un tinte de labios de larga duración. Aplícalo a toquecitos con el dedo y difumínalo bien antes de que se seque. Un buen brillo con efecto espejo marcará la diferencia.

PELUQUERÍA: KYUNG MIN JUNG. MAQUILLAJE: KIM BU SUNG.
MODELO: KIM DO HYUN. CON INFORMACIÓN DE COSMOPOLITAN UK & US.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sombra iluminadora
‘Dazzleshadow Liquid’,
MAC
(29 €).

Aceite de labios
‘Super Lustrous Glimmer’,
Revlon
(7,95 €).

Colorete
‘Watermelon Glow’,
Glow Recipe
(34 €).

A tope de jugosidad

Cuando se trata de luminosidad, para las coreanas (y para nosotras) más es más siempre. ¿El secreto? Si combinas un aceite de labios de alta pigmentación con un colorete líquido del mismo tono y una sombra de ojos brillante, el resultado será así de favorecedor. ¡A brillar!

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Qué hay de nuevo?

Llegan un montón de estrenos en clave ‘beauty’. Atrévete a experimentar con nuevos activos y texturas deliciosas, súbete al carro de la belleza ‘high tech’ y entérate de cuáles son las tendencias más ‘cool’. Alucinarás.

Texto: ALEJANDRA YEREGUI.

Cada otoño, se abre el telón y el espectáculo de la belleza te ameniza la vuelta a la rutina. Aunque las redes siguen marcando tendencias efímeras en un *scroll* que puede ser infinito, los *looks* de pasarela regresan al centro del escenario como brújula creativa. Además, nuevas marcas y productos se ponen bajo los focos.

Piel ‘fitness’

Si antes la obsesión eran los filtros, ahora el reto es lograr una piel sana que no necesite ninguno. La musculatura se entrena y se drenan las toxinas con automasajes faciales -muy recomendables los tutoriales de @huna.care- o gracias a manos expertas como las de Skin Studio (skinstudio.es) y su ritual Skin Workout. El cuidado empieza nutriendo la dermis con suplementos de ceramidas y antioxidantes. Prueba *True Skin Alchemy*, de Ancient+Brave (42 €).

Placer lácteo

La *lattemanía* continúa, y las texturas lechosas (muy sensoriales) simplifican la rutina. «Las fórmulas *milky* son ligeras, hidratantes, delicadas y eficaces. Pueden transformar el cuidado facial en un momento de calma y autocuidado: algo suave y nutritivo que reconecta con uno mismo», explica Qiang Qiu, de Tatcha, que presenta *The Dewy Milk Moisturizer* (71 €). También te gustará la leche fluida *A.M Glow Before Noon*, de Glowery (39 €). Ambas en Sephora.

Marea rosa

El fenómeno *Ube Latte,* la bebida de moda que procede del tubérculo morado asiático, impregna de magenta, lavanda o lila cremoso la estética que viene, como muestran los desfiles de Jil Sander o Kim Shui. «El rosa es el color estrella y se lleva en versión monocromática: ojos, mejillas y labios comparten gama de empolvados, que se aplican con distinta intensidad», explica Paula Soroa, maquilladora de Bourjois, marca que propone el labial *Healthy Mix SOS Lip Oil* (19 €).

Dibuja a lápiz

Si te animas con una mirada impactante, crea un trazo gráfico, deja el resto del párpado limpio y eleva las pestañas. El *eyeliner* se puede alargar sin miedo hacia el extremo de la ceja, como en el *look arty* de Harris Reed. Otra gran noticia: se lleva otra vez marcar la línea del agua del párpado inferior. Prada *dixit*. Te serán de ayuda el *Khôl Infalible Haute Couleur*, de L’Oréal Paris (7,99 €), y la máscara *Long Lash Era*, de Max Factor (15,70 €).

Diadema zigzag

Las fans de este accesorio de los 2000 que juega con la raíz están de enhorabuena. Miu Miu y el superestilista Guido Palau utilizan la diadema junto a una melena informal y natural, libre de artificio. Si quieres imitar a las *celebs,* prueba el *spray Dream Coat*, de Color Wow (98 €). Según el gurú capilar Chris Appleton, «mantiene el cabello liso, brillante y protegido de la humedad sin sacrificar el movimiento».

Flechazo olfativo

La *influencer* Chriselle Lim está detrás de Phlur, la firma de fragancias que llega a España (o mejor dicho, a Sephora). Si quieres dejar una estela magnética, te gustará *AfterGlow Eau de Parfum* (99 €/50 ml): «Me inspiré en la chispa de la primera conexión. Quise capturar ese instante de quietud cargado de emoción, delicado e íntimo», señala. La explosión de cítricos, coco, leche de lavanda, vainilla intensa y maderas hace el resto. ▸

Revistas.PeruRadio.net.pe

«Ahora las fórmulas son ultraligeras, de acabado mate luminoso y repletas de beneficios»

Todo al rojo

Los *gadgets* de resplandor rojizo dignos de *Star Wars* inundan las redes, prometiendo un efecto buena cara, un pelo más fuerte o dormir mejor. La luz led roja (630-660nm) ayuda a que la piel funcione mejor: impacta en la dermis y pone en marcha a las mitocondrias, mejorando la energía celular y la reparación. La luz infrarroja cercana (NIR), no visible para el ojo, alcanza capas profundas y actúa sobre el metabolismo celular. «La luz roja requiere constancia, varias veces por semana, y siempre dentro de una rutina sencilla y respetuosa», explica la Dra. Sofía Ruiz del Cueto, de Clínica + Cueto (clinicamascueto.com). Foreo ha lanzado el panel *UFO Led Lighthouse* (299 €), mientras que el casco capilar *Unicled Helmet Omega 5.0* de Unicskin (880 €), es el sueño hecho realidad del pelo fino y/o poco denso.

Activos 'top'

Corea continúa como respetada autoridad *beauty*. Al país asiático le debemos el tratamiento regenerativo del momento, los polinucleótidos (PDRN), fragmentos de ADN extraídos del esperma de salmón, que saltan de las clínicas de medicina estética a la cosmética con lanzamientos tan interesantes como *Phyto Corrective PDRN*, de Skinceuticals (98 €), con una molécula vegana que mejora la calidad global de la piel (textura, marcas de acné, tono…). La baba de caracol (o *snail mucin* en *argot K-beauty),* otra de sus aportaciones mundiales para hidratar sin engrasar, llega a España en su dosis más alta (96%) con *Advanced Snail 96 Mucin Essence*, de Cosrx, nueva firma coreana exclusiva de Douglas (23,99 €).

Furor en polvo

Son el secreto de un maquillaje impecable (o *flawless*, como dicen los expertos). Los polvos de acabado ofrecen el punto justo de sellado y efecto satinado, parando en seco los brillos durante horas. Y si antes la técnica *baking* -que consiste en aplicar una capa generosa de polvos, dejarlos reposar al calor del rostro y retirar el exceso- era únicamente dominio de los *make-up artists*, ahora cualquiera puede triunfar y evitar el temido efecto polvorón. «En la actualidad las fórmulas son ultraligeras, de acabado mate luminoso, repletas de beneficios de tratamiento hidratantes y disponibles en una amplia gama de tonos», cuenta el equipo de Dior Iberia. La marca lanza los polvos sueltos *Forever On Set Powder* (59 €), mientras que los ya icónicos *Les Météorites*, de Guerlain (69 €), se presentan en formato compacto.

'Borgoña Vamp'

Las bocas en color vino con subtonos marrones y púrpuras pisan fuerte, como propone Dolce & Gabbana. «Estos labios vienen con una variante en la aplicación: bordes fundidos y difuminados para crear un efecto difuso: aplica el color por todo el labio y con una brocha en forma de boli o la propia yema de los dedos funde el borde para ganar en volumen», dice Xabi Rodrigues, *National Make-up Artist* de M.A.C. Prueba el acabado brillo de *DazzleLip Crayon* (27 €) o el mate de *Everkiss Liquid Lip*, de Dolce & Gabbana (46 €). Son increíbles.

Mirada de noche

La estética *soft goth* (gótico suave) llega al maquillaje de ojos. El dramatismo vuelve con ahumados imperfectos que evoca una larga noche de fiesta. Haz como en el desfile de Gucci y enmarca con el *khôl* negro todo el ojo, difuminando con un pincel sin buscar la perfección. Y si te apetece probar el *glamour* parisino de los años 80, como el *smoky couture* que propone Saint Laurent en tonos grafito y marrones, utiliza la *Solo Shadow* en crema de Merit (29 €), la firma más viral, y *ExaggerEyes Stick*, de Charlotte Tilbury (35 €).

Ondas folk

Si eres una romántica capilar, la melena larga de ondas folk, como de cantante de principios de los años 70, puede ser tu inspiración. En el desfile de Chloé el cabello se trabajó para que, ante todo, pareciera real, con ondas abiertas sin un patrón uniforme, con movimiento y personalidad. Las nuevas herramientas lo ponen cada vez más fácil, como la nueva *Ghd Sculpt*, la primera *styler* interactiva de la marca con IA, que logra cero daño gracias a que mide la temperatura del cabello en todo momento (449 €). ●

FOTOS: GETTY/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

BECKY G

«Estoy preparada para lo que venga»

La artista, imagen del nuevo perfume de BOSS, nos habla de su nueva era, que llega cargada de empoderamiento.

Texto: BERTA DE MIGUEL.

Para ella, el cielo es el límite. Rebbeca Marie Gomez (Estados Unidos, 1997), conocida como Becky G para sus 36 millones de seguidores en Instagram, no para de triunfar. «Tengo ganas de comerme el mundo», nos cuenta desde su casa en California. Acaba de lanzar *Baraja Bendita,* su quinto álbum de estudio y, además, se estrena como embajadora de *BOSS Bottle Beyond for Her,* el nuevo perfume de la firma alemana, junto a Jessica Chastain y Tara Davis-Woodhall. Charlamos con la estrella sobre éxitos, aprendizajes y sueños.

¿Cómo ha sido trabajar para BOSS junto a Jessica y Tara?
Increíble, soy fan de lo que han logrado. Para ser honesta, no sabía qué esperar, pero lo pasamos genial juntas. Nos reímos mucho, las chicas son muy *buena onda* y lo disfrutamos.

Hablas de admiración. ¿Has sentido en alguna ocasión el llamado síndrome del impostor?
Mentiría si dijera que no, pero pasa al hacer algo por primera vez y no tiene por qué ser malo. Cuando me he sentido así, es porque era una experiencia en solitario de la que tenía que aprender. Precisamente este perfume habla del éxito y de la capacidad de ayudar a otros a crecer.

SU FRAGANCIA FAVORITA

La mezcla de sirope de arce con peonía de *BOSS Bottle Beyond for Her* es su gran secreto. «Siempre me preguntan qué perfume llevo», dice.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Qué significa el éxito para ti?
Cuando era más joven pensaba que eran números, *streams* y premios pero, en realidad, creo que consiste en tener buenas amistades y relaciones. Llevo más de diez años en esto y me siento apoyada e inspirada. Eso dice mucho de mi mundo interior, es importante estar bien con una misma.
¿Qué pensaría tu yo de 9 años que empezaba en la música de la artista en la que te has convertido?
¡Que soy la más *cool* del mundo! Estoy muy orgullosa. La Becky que empezó trabajando tan jovencita soñaba en grande, pero ya cumplí lo que esa niña quería. Siento que tengo con ella la responsabilidad de seguir soñando. Para mí, *sky is the limit.*
En este momento de tu carrera puedes hacer lo que quieras. ¿Cómo ha sido esta evolución?
Se puede lograr si uno tiene la pasión y las ganas, pero hay obstáculos a diario. Ahora me he enfocado en estar presente, siendo una nueva artista. Tengo ganas de comerme el mundo y eso me inspira mucho.
Te has atrevido con todos los géneros. ¿Es difícil reinventarse sin perder tu esencia?
Es la parte más complicada de ser una artista versátil y sin género porque, a veces, al público le cuesta encontrarte. Inspirarme en otros estilos de música ha sido una bendición en mi carrera, me ha dado la oportunidad de colaborar con diferentes artistas en varios países. En cada rincón, he encontrado una parte de mí que necesitaba para continuar.

«El brillo de los demás no implica que tú brilles menos»

Dicen que la fama transforma a la gente. ¿En qué te ha cambiado a ti?
Soy la mayor de cuatro hermanos, nací con el sentido del compromiso y estos años en la industria me han enseñado que mi responsabilidad es conmigo misma, no para complacer a los demás. Me ha costado mucho aprenderlo.
Hace unos meses, tu compañera y amiga Natti Natasha te entregó el premio Billboard 2026 Mujeres Latinas en la Música. ¿Cómo es el ambiente entre las artistas femeninas de la industria?
¡Me puse tan *chillona!* Siempre hemos intentado mostrar amistad y apoyarnos, pero es difícil cuando todavía navegamos en una industria que dice que tu competencia es tu amiga, en lugar de mostrar la realidad: que nuestra mayor rival es la mujer que vemos en el espejo. Trato de enfocarme en ello, siempre he tenido esa mentalidad y me ha ayudado con mis amistades. El brillo de los demás no implica que tú brilles menos.
Tus letras empoderan, pero también han sido criticadas. ¿Sientes el peso del machismo en la profesión?
No tanto como antes, pero aún existe. Lo bueno es que nunca me ha molestado ni afectado como para querer parar mis sueños o mi carrera. Más triste es para ellos.
Eres una abanderada de la salud mental. ¿Cómo cuidas la tuya?
Hace siete años que voy a terapia y ha sido una bendición para mí. Además, en lo personal, mis relaciones son de calidad, me rodeo de personas que me ven como Rebecca y no como Becky G. Eso me ha ayudado mucho, sobre todo trabajando desde pequeña en una industria que no tiene problema en decirte cómo deberías actuar, expresarte o vestirte. Hoy, más que nunca, me siento preparada para enfrentarme a lo que venga.
Hace años que tu vida está muy expuesta. ¿Qué parte de ti has aprendido a proteger?
Mi proceso. Nadie puede robármelo. A veces, hay cosas en la vida que necesitan tiempo. He aprendido a darme espacio y amor propio, y priorizo complacerme a mí misma antes que a los demás. Mi mejor versión todavía no ha llegado.
¿Qué sueños te quedan por cumplir?
Tengo una lista muy larga. En lo personal, quiero ser madre, mi hermanita acaba de tener un bebé y es nuestro mundo. En lo profesional, siento que soy una nueva artista. Con este álbum creo que van a cambiar muchas cosas. ¡Todavía me queda mucho por cumplir! ●

FOTOS: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

El peligro de ser demasiado healthy

Contamos gramos de proteína, horas de sueño y porcentajes de masa muscular. Pero lejos de sentirnos mejor con nosotras mismas, la fiebre por el bienestar nos está haciendo más infelices.

Texto: MARIANA PORTOCARRERO. Fotos: MARTIN RUSCH.

La belleza hay que descansarla». Así comienza el audio viral que en los últimos meses ha acompañado a cientos de vídeos en TikTok de chicas durmiendo la siesta, tomando el sol o simplemente no haciendo nada. Estas palabras, que no son de Coco Chanel ni de una *influencer* del bienestar, sino de la *socialite* Carmen Lomana –nuestra nueva gurú de estilo de vida–, han sido el germen de un movimiento que se opone a la obsesión por cuidarse y ser extremadamente sano, por medir cada gramo de proteína consumida y cada minuto de sueño.

Cuando el algoritmo manda

«¿Qué necesidad tienen las chicas de despertarse a las 6 de la mañana para salir a correr como si las persiguiesen? Enseñarlo en redes sólo crea ansiedad a sus seguidores. Si un día no tengo que madrugar, desayuno en la cama mientras leo el periódico y me levanto guapísima», añadía Lomana. Más allá de esta entrevista convertida casi en meme, lo cierto es que resulta imposible hacer *scroll* sin ser bombardeada por *reels* de personas que enseñan lo (bien) que comen a lo largo del día, las estadísticas de sus aplicaciones de salud o sus entrenamientos casi militares. El problema viene cuando, desde el otro lado de la pantalla, nosotras nos sentimos culpables por saltarnos el gimnasio o pedir una *pizza.* ¿En qué momento cuidarnos se ha convertido en un examen constante? Como afirma la *coach* Laura L. Rubin en su libro *Desbloquéate* (ed. Libros Cúpula), «el desborde de bienestar se produce cuando podrías pasarte la mañana confeccionando tu lista de autocuidados».

Una sensación que no es real

El objetivo de llevar una vida sana es sentirse bien, física y mentalmente. Sin embargo, esta creciente obsesión por alcanzar la perfección puede generar todo lo contrario. «Un hábito es saludable no sólo por lo que aporta al cuerpo, sino también por la relación que mantenemos con él. Una vida muy *healthy* sobre el papel puede ser bastante poco agradable si está llena de normas», explica la psicóloga Paula G. Patrón, de la clínica Psicogabinete Retiro, en Madrid.

En el límite entre moda y enfermedad

Esta tendencia en las redes sociales es un reflejo de lo que está sucediendo en la calle. Según el informe *Percepción del riesgo de TCA en población adolescente,* elaborado por Proyecto Comer Libremente en colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana, ▸

3 señales de alarma

Si estos tres comportamientos te suenan, quizás haya llegado el momento de revisar tus rutinas.

Cita con la báscula
«La obsesión aparece si necesitas pesarte cada mañana nada más levantarte para decidir si el día empieza bien o mal», dice la psicóloga Paula G. Patrón.

Examen diario
Si una mala puntuación en tu aplicación o el no haber cumplido un objetivo de actividad te genera ruido mental, *red flag.*

Tu peor enemiga
No, no es normal sentirte culpable por pedir comida a domicilio un día, saltarte el gimnasio para ver a tus amigos o quedarte tirada en el sofá el sábado si estás cansada.

Revistas.PeruRadio.net.pe

la preocupación por la imagen corporal no se limita a la pérdida de peso, también afecta a la ganancia de masa muscular. «Este desplazamiento en las prioridades podría implicar un aumento en el futuro de otros tipos de TCA menos tradicionales como la ortorexia, la obsesión por la comida sana o la vigorexia», advierte el informe. La ortosomnia, fijación enfermiza por lograr un sueño perfecto, es otra de estas plagas silenciosas.

Constantemente monitorizadas

El origen de este cambio tiene mucho que ver con los nuevos *gadgets* para *trackear* la salud. Desde aplicaciones de *running* hasta anillos y pulseras que te evalúan en función de la calidad de tu descanso o de los pasos que realizas a diario, cada hábito está monitorizado y documentado. Ahí comienza el problema. «Los datos pueden darnos una sensación de control, pero también hacer que desconfiemos de nuestras propias sensaciones», explica Paula G. Patrón. De este modo puedes sentirte con energía, pero pensar que estás cansada al ver el informe en tu móvil. O terminar de entrenar satisfecha y pensar que no ha servido porque el reloj marca que has quemado pocas calorías. «Lo mismo ocurre al contar proteínas, controlar el peso o revisar las pulsaciones varias veces al día. El dato deja de ser información y se convierte en una nota: aprobado o suspenso», añade. Esa falsa seguridad que da el control aparece de la noche a la mañana, sin avisar, y crece hasta que un día ya no puedes comerte un dulce o cancelar la clase de *body pump* sin sentirte la peor persona del mundo.

Priorizar la calidad frente a la cantidad

Lo que en Estados Unidos se denomina *activity trap*, la trampa de confundir el estar ocupado con ser productivo, también ha llegado al mundo del *wellness*. «En los últimos años he visto cómo muchas personas han pasado de preguntarse qué pueden hacer para sentirse mejor a cuestionarse si están haciendo lo suficiente. Este cambio de enfoque es importante porque el ejercicio físico debería ser una herramienta para mejorar nuestra salud física y mental y no una nueva forma de presión», advierte Inés de Grados, entrenadora personal. Además, la experta insiste en que la tendencia a creer que más es siempre mejor resulta alarmante. «La evidencia científica no lo reconoce así. Las adaptaciones musculares se producen gracias al equilibrio entre el estímulo y la recuperación. El descanso, junto a la nutrición, también forman

Revistas.PeruRadio.net.pe

Buenos hábitos (de verdad)

Para cuidarte bien, a tu ritmo y sin ansiedades ni obsesiones.

Pasa de comparaciones
El vídeo editado de esa *influencer* aparentemente perfecta que sigues en redes no debe ser tu referencia. Adapta tu actividad a tu realidad. «El mejor entrenamiento es el que mejora tu vida, no el que la ocupa por completo», dice Inés de Grados, entrenadora personal.

Dosifica el uso de aplicaciones
Tener una visión general de tu salud es beneficioso, pero vivir pendiente de las métricas genera angustia. Prueba a abrir las *apps* una única vez a la semana y verás cómo esa ansiedad se reduce.

No te pongas deberes
«El autocuidado comenzó como una invitación a escucharnos, a poner límites y a atender nuestras necesidades. Sin embargo, se ha convertido en otra lista de tareas: entrenar, acostarse temprano o beber dos litros de agua. Cuidarse también puede ser dejar algo sin hacer», explica Paula G. Patrón.

parte del entrenamiento. A veces olvidamos que el éxito no consiste en entrenar al máximo durante un mes, sino en poder seguir moviéndonos dentro de cinco, diez o veinte años», recuerda De Grados. Tampoco hace falta que tires por la ventana tu anillo ni tu pulsera de última generación, pero es importante reconectar con una misma y bajar el volumen del ruido generado por tanto estímulo externo. Conoces tu cuerpo mejor que cualquier máquina o inteligencia artificial, así que limitar el uso de estos aparatos a momentos puntuales es la mejor idea. Algo similar nos pasa con el apetito y la comida. «El cuerpo sigue emitiendo señales de saciedad o de hambre, pero nos hemos desconectado de ellas. Lo que pasa es que comemos en automático, casi como un trámite», explica Itziar Digón, psicóloga especializada en *mindful eating*.

Los datos como único objetivo

Basarlo todo en cumplir un objetivo de proteínas diario o realizar *cheat days* –tomarse un día *libre* en el que las calorías no cuentan– lo único que hará es alejarte de tus sensaciones reales. Y lo que es peor: no mejora tu salud. «Las redes han convertido la proteína en el único indicador de que un alimento es saludable, cuando también necesitamos hidratos de carbono, grasas de calidad, fibra, vitaminas y minerales. Cumplir un número de gramos no compensa una alimentación desequilibrada», defiende Paloma Ruiz, nutricionista, terapeuta en medicina funcional y una de las fundadoras de la marca de suplementos Sana Nutrients. «Nosotros defendemos una salud mucho más realista: comprender lo que necesita tu cuerpo, construir una alimentación más variada y utilizar la suplementación como apoyo son nuestros principales objetivos», añade la especialista. Paloma Ruiz también insiste en que cuidarse no significa restringir. «La falta de energía que a la larga provoca el comer muy poco, eliminar los hidratos de carbono o encadenar ayunos puede afectar al rendimiento, al sistema hormonal y a la salud ósea.

No seas tan dura contigo misma

La culpa también tiene que salir de tu vida. «Es la peor compañera: genera mucho pensamiento rumiante sobre cómo comes y termina por afectar a la percepción que tienes de ti misma. Mucha gente lo lleva en silencio y sin llegar a ser un trastorno de la conducta alimentaria, simplemente una relación con la comida que ha perdido naturalidad», incide Itziar Digón. Para ella, lo ideal es que la manera de comer sea razonablemente flexible como para disfrutar de cualquier alimento sin sentir que has hecho nada mal. «Tiene que ser natural, que no ocupe espacio mental y sin darle constantemente un valor moral a los alimentos, pero también con responsabilidad nutricional», aconseja la psicóloga. Resulta que Carmen Lomana no anda tan desencaminada: la belleza hay que descansarla.... y, sobre todo, disfrutarla. ●

FOTOS: TRUNK ARCHIVE/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UNA CESTA CON EL MAQUILLAJE DEL VERANO

Nuestro gran capricho de esta temporada es esta cesta de Chanel que contiene un labial, un colorete en crema, polvos de sol y máscara de pestañas.

'Les Essentiels d'Été', **Chanel** (250 €).

UN PERFUME IRRESISTIBLE

Lo nuevo de Moschino es como comerte una golosina: tiene acordes de praliné, avellana, crema de leche, bergamota y naranja.

'Toy2 Gummy', **Moschino** (121 €/100 ml).

LA CREMA DE LA ETERNA JUVENTUD

Esta hidratante de Lancôme tiene una tecnología puntera que ayuda a revertir la edad biológica de la piel. Se viene con nosotras a casa.

'Absolue Longevity MD Intercept', **Lancôme** (185 €).

LA BRUMA QUE SE HARÁ VIRAL

Daisy, de Marc Jacobs, fue uno de los perfumes de nuestra adolescencia. Ahora sus brumas nos hacen volver a esos años.

'Lemon Spritz', **Marc Jacobs** (38 €).

UNA PALETA QUE TE ILUMINA EN SEGUNDOS

La clave para lucir buena cara es este *combo* de polvos correctores y colorete. Lo firma Charlotte Tilbury y siempre volvemos a él.

'Pillow Talk Beauty Soulmates', **Charlotte Tilbury** (53 €).

UNA MASCARILLA PARA LABIOS

Ya éramos fans de los parches para los ojos de Dolce&Gabbana, así que esta versión para los labios nos ha conquistado inmediatamente.

'Nouri-Kiss Petal Lip Patches', **Dolce&Gabbana** (40 €).

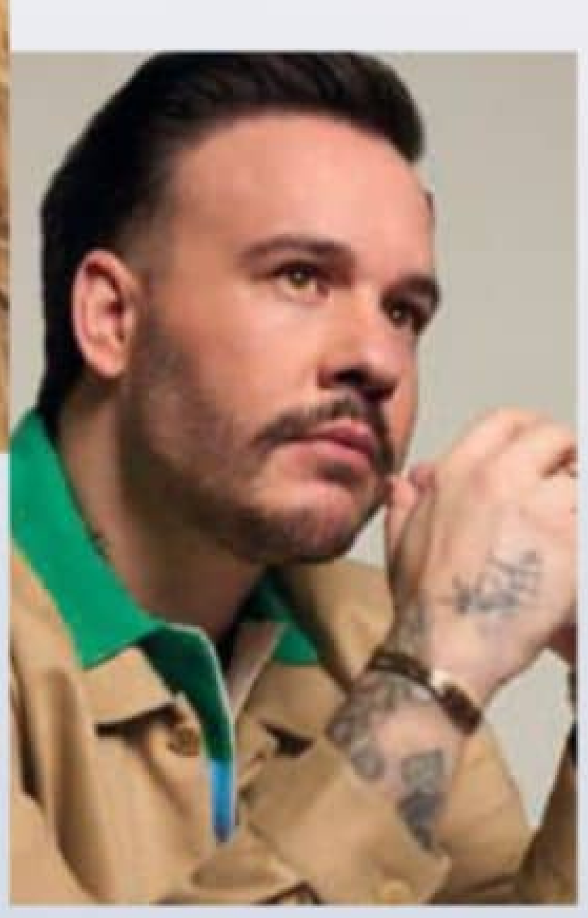
TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.
FOTOS: GUILLERMO JIMÉNEZ/STUDIO HEARST SPAIN/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

'RESET' PARA TU PELO

Recuperar la salud del cabello tras el verano va mucho más allá de una cuestión estética: se trata de autoestima. Hablamos con dos peluqueros sobre su profesión, las tendencias y los productos estrella del otoño.

Beatriz Sánchez de Alcalá Look.



Jared Pascual de Salón de belleza Jared Pascual.

Un nuevo corte, un color que ilumina tu rostro o un peinado que refuerza tu confianza. Detrás de cada uno de estos cambios está el trabajo de un profesional que te escucha, asesora y sabe sacar lo mejor de ti. Según el estudio *Radiografía de la industria cosmética y del perfume en España* (Stanpa), ocho de cada diez mujeres relacionan el estado de su cabello con su autoestima. En nuestro país hay 118.000 peluqueros que, desde sus salones –uno por cada 900 habitantes–, cuidan mucho más que la imagen de sus clientas: las ayudan a verse y sentirse mejor. Junto a L'Oréal Productos Profesionales, hemos querido rendir homenaje a su labor conversando con dos estilistas que, con talento y esfuerzo, han hecho realidad el sueño de abrir su propio salón. Hablamos de su trayectoria, de las novedades del sector y de cómo recuperar el brillo del cabello tras el verano.

LOS 5 MAGNÍFICOS PARA EL CABELLO

'Kérastase Genesis Sérum Anti-Chute Fortifiant'
Frena la caída y protege de las agresiones externas.

'L'Oréal Professionnel Keratin Alpha Sleek'
Facilidad de peinado, control del 'frizz' y mejor definición al instante.

'Redken Acidic Bonding Concentrate Leave-In'
Tratamiento sin aclarado que repara, suaviza y protege.

'Dream Coat Color WOW'
Tratamiento 'antifrizz' activado por el calor, que crea un efecto 'waterproof'.

'Shu Uemura Art of Hair Ultimate Reset Mask'
Repara la fibra capilar de los cabellos más castigados.

HEARSTmade

Revistas.PeruRadio.net.pe

Jared Pascual

@salondebellezajaredpascual

«Una peluquería va mucho más allá de un cambio de imagen. Muchas mujeres llegan para desconectar y salen empoderadas»

De familia de peluqueras, Jared Pascual estaba predestinado a seguir con el negocio, y más aún cuando se dio cuenta de que le encantaba peinar a sus amigas. «Recuerdo que les alisaba el pelo con la plancha de la ropa y un paño encima. Sin darme cuenta, ya estaba eligiendo mi camino», comenta. Años después, regenta el Salón de Belleza Jared Pascual (C/ Ruiz de Alda, 10, Las Palmas de Gran Canaria).

¿Qué sentiste al abrir tu primera peluquería con tan sólo 24 años?
Una mezcla de sentimientos: ilusión y miedo a que mis ideas no encajaran. Me lancé porque tenía claro que quería tener mi propio punto de encuentro en el que poder atender a mis clientas.

¿Es importante la relación con ellas?
Para mí, una peluquería va mucho más allá de un cambio de imagen. Muchas mujeres llegan buscando desconexión y salen con un cabello más bonito y con una actitud empoderada.

¿Cuál es el error más frecuente que cometemos en el cuidado del cabello?
Sin duda, el autodiagnóstico. Podemos tener un producto maravilloso en nuestras manos, pero si no es compatible con nuestro tipo de pelo, produce el efecto contrario.

Un mito que desterrar...
El de que el cabello se acostumbra a los productos y que, por eso, hay que cambiarlos constantemente.

Empezamos el curso. ¿Cuáles son tus imprescindibles para estos meses?
Es una pregunta difícil porque tengo varios: la mascarilla *Metal Detox* de L'Oréal Professionnel, para fortalecer el cabello y, además, proteger el color, en especial en las mujeres con *balayage*; y el tratamiento *Première* de Kérastase, que recomendamos mucho porque vivimos en Canarias y es un excelente descalcificante.

¿Qué tendencias se llevarán esta temporada otoño-invierno 2026?
Los cabellos largos con capas suaves y flequillos cortina desenfadados, las melenas con textura, los colores con dimensión y mucha luz, los rubios cálidos, los castaños luminosos, los cobrizos con contraste y los morenos ricos en matices. Yo recomiendo una melena con movimiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Beatriz Sánchez

@alcalalook

Especialista en color, *balayage* y correcciones complejas de color, Beatriz Sánchez dirige dos salones Alcalá Look (C/ Pedro Sarmiento de Gamboa 8 y Avenida de Juan Carlos I, 9, ambos en Alcalá de Henares), junto a su pareja y socio. Y no sólo eso, también forma a profesionales de toda España y comparte su experiencia como creadora de contenido en redes sociales. Una mujer que desprende alegría y talento a partes iguales.

¿Desde niña querías ser peluquera?
No, esta profesión me encontró a mí. Estudié Artes Gráficas, pero pronto entendí que aquel no era mi camino. Decidí probar suerte en este sector y, desde entonces, no he dejado de aprender y evolucionar.

Y ahora tienes dos salones propios.
Sí, Alcalá Look. Los puse sola con más ilusión que recursos. Con el tiempo, he creado un equipo comprometido con una misión: devolver valor a una profesión que transforma mucho más que la imagen. Queremos ayudar a las mujeres a sentirse mejor y a que recuperen la confianza en ellas.

¿Estáis especializados?
Sí, en *balayage*, rubios naturales y correcciones complejas de color. Mi filosofía siempre ha sido crear cabellos luminosos, elegantes y naturales. Y todo, sin hacer que las mujeres tengan que depender de visitas constantes al salón.

¿Cuál es el principal error que cometemos con el cabello?
Después del verano solemos preocuparnos por el color, pero olvidamos lo más importante: recuperar la fibra capilar con una rutina de cuidado adecuada. En el salón trabajamos con *Protein Gloss* y, para el cuidado en casa, uno de mis imprescindibles es *Acidic Bonding Concentrate,* ambos de Redken.

«Quiero devolver valor a esta profesión que ayuda tanto a las mujeres a sentirse mejor y recuperar la confianza»

FOTOS: BORJA DE LA LAMA. ASISTENTE: MARÍA CONDE. ESTILISMO: CRISTINA TERRÓN. ASISTENTE: MARÍA REQUEJO. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: MARÍA SALUD VÉLEZ. ASISTENTE: ALEJANDRA PADILLA. JARED PASCUAL: POLO DE RAYAS EN PUNTO DE ALGODÓN TOMMY HILFIGER. PANTALONES Y CAZADORA EN SARGA HIDRÓFUGA LACOSTE. ZAPATILLAS BLANCAS DE PIEL CHRISTIAN LOUBOUTIN. BEATRIZ SÁNCHEZ: BERMUDA Y BOMBER EN MEZCLA DE LINO MAJE. MULES ROJOS DE CHAROL PULL&BEAR.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Champú fortalecedor sin sulfatos, (32,58 €).

Tratamiento reparador sin aclarado, (39,60 €).

Sérum de día y noche, (25,56 €).

Todo de **Redken.**

Copia el 'look' de portada de Marina Reche

«¡No llevo extensiones, toda esta melena es mía!», nos confesó la cantante durante la sesión de fotos. El secreto de nuestra chica de portada para tener pelazo –incluso después de la coloración– es cuidarlo con los productos de la gama *Acidic Bonding Concentrate* de Redken, que reparan la fibra y protegen el cabello.

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMO scoops

Una bruma 'top'

Los *mists* para perfumarse de pies a cabeza son la tendencia más viral. Este, de Moroccanoil, no sólo huele bien, sino que también hidrata el cuerpo y el cabello. Tiene notas de pétalos de dalia y está infusionado con aceite de argán y vitamina E para nutrir, refrescar y paliar el daño solar.

'Brumes du Maroc Dahlia Rouge'. **Moroccanoil** (34,50 €).

'Belleza', **Sana Nutrients** (36,90 €).

Cuídate por dentro

La *influencer* Fit Coco y la nutricionista Paloma Ruiz-Blanco están detrás de este suplemento con colágeno, magnesio y zinc. Mejora la textura de la piel además de fortalecer el pelo y las uñas.

Fórmulas de alta eficacia

Lo último en tecnología cosmética es una crema que imita los efectos de la medicina estética sobre la piel y dos sérums capaces de revertir el envejecimiento. El futuro ya está aquí.

Crema con péptidos moduladores 'P-Tiox', **Skinceuticals** (156 €).

Sérum 'Vital Perfection Intensive Sculptdefine', **Shiseido** (266 €).

Con niacinamida. 'Intensive Nad+' **Institut Esthederm** (69 €).

BUENAS COMPRAS

Estamos obsesionadas con estos cuatro productazos en los que hemos invertido este mes.

UN CHAMPÚ ANTICAÍDA
Formulado con ingredientes naturales, **Ziaja** (3,99 €).

EL PERFUME MÁS DESEADO
Con mandarina y vainilla. 'Your Devotion Intense', **Dolce & Gabbana** (93 €/50 ml).

DESPÍDETE DEL SUDOR
Hazte con este desodorante para pieles sensibles. 'IsdinDeo', **Isdin** (9,95 €).

EL SUPLEMENTO DEFINITIVO
Lleva Omega 3, 6, 7 y 9, además de orégano. **Unique Pink** (48 €).

Lo mejor para ganar luminosidad sin modificar el rostro se llama 'Baby Glow', de Teoxane, y consiste en inyectar ácido hialurónico en ocho puntos clave para lograr un efecto 'contouring'.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. FOTOS: RAFA GALLAR/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)

Interactúa

Si enciendes la pantalla del móvil al meterte en la cama, estás debilitando la conexión con tu pareja sin darte cuenta. Según el estudio *Intimidad y Pantallas* de Pikolin, en el 60% de los dormitorios españoles, la última luz que se apaga es la de un dispositivo electrónico. No permitas que desaparezca el deseo en tu relación por culpa de la tecnología.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ. FOTO: IMAGEN GENERADA CON IA.

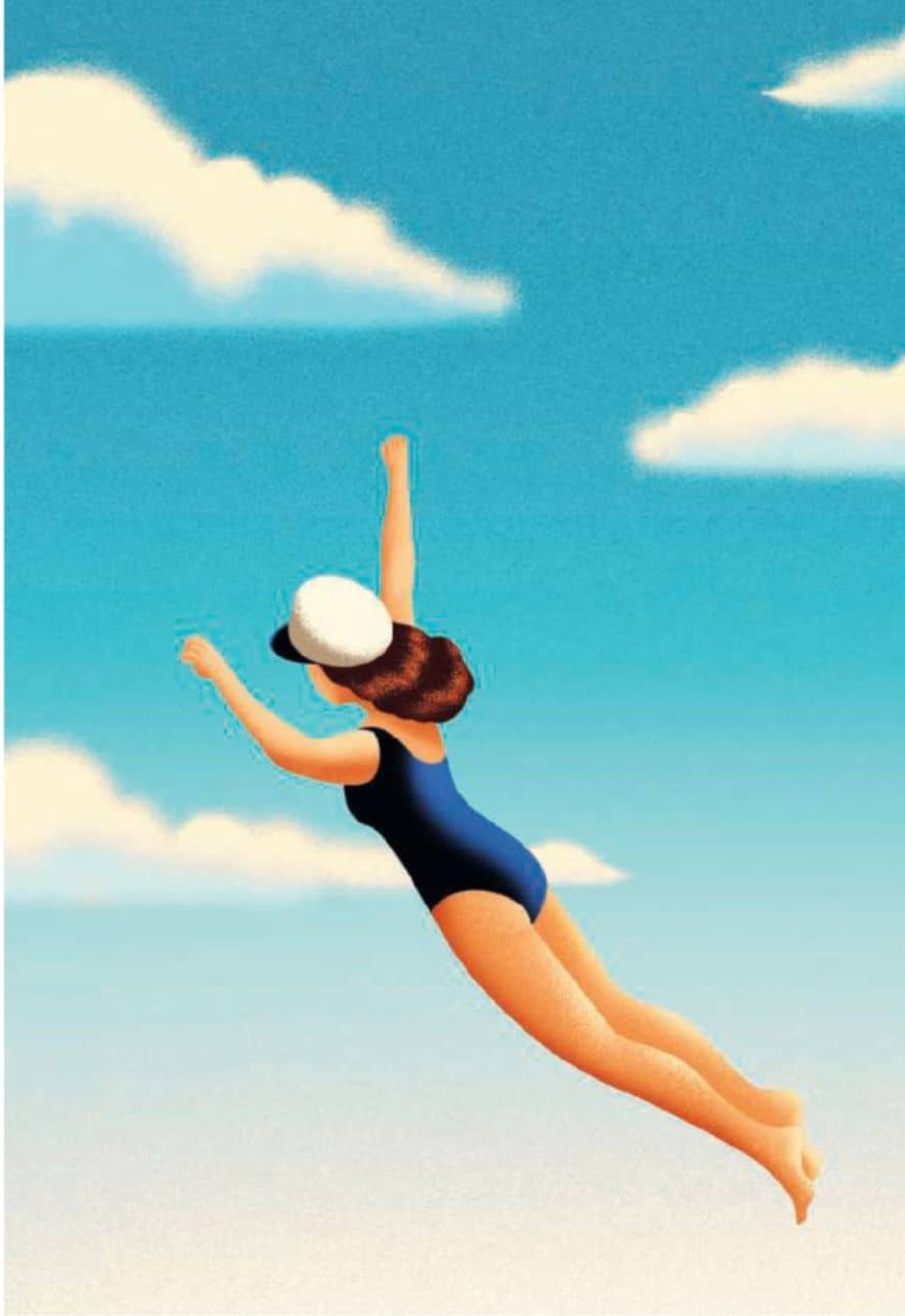
Revistas.PeruRadio.net.pe

«Yo, mí, me, conmigo»

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cada vez más mujeres eligen libremente permanecer solteras. Entonces, ¿por qué sigue existiendo la idea de que estamos desesperadas por encontrar pareja?

Texto: RACHEL THOMPSON.
Ilustraciones: ANA MIMINOSHVILI.



No te preocupes. Mujeres como tú no se quedan en la estantería». No podía creer lo que estaba leyendo cuando esas palabras, enviadas por una amiga, aparecieron en la pantalla de mi móvil. Durante unos segundos leí y releí el mensaje antes de estallar en una carcajada de incredulidad. Por supuesto que he soportado mi buena dosis de comentarios críticos por parte de familiares. Lo que nunca se me había pasado por la cabeza era que alguien de mi edad pudiera verme como una reliquia cubierta de polvo en una estantería, esperando a que alguien la rescatara del abandono y la soledad.

Llevo 15 años soltera porque así lo he elegido. Pensaba que ella me veía como yo me veo: una mujer segura de sí misma, feliz y plenamente realizada sin pareja; alguien que hace escapadas improvisadas a destinos lejanos, disfruta de largos baños de burbujas por la tarde y duerme como una estrella de mar en una cama *king size.* Pero, al parecer, no era así. Para mi amiga, estaba en la sala de espera de la vida, en pausa, hasta que apareciera un hombre para sacarme de mi supuesta miseria de soltera. No tengo responsabilidades ni tengo que complacer a nadie más que a mí misma. Disfruto de esa libertad que nace de haber dejado de situar las relaciones románticas en el centro de mi vida. Y no soy, ni mucho menos, la única. La entidad financiera Morgan Stanley prevé que, para 2030, el 45% de las mujeres de entre 25 y 44 años estarán solteras, y conozco a muchas que, como yo, viven ese estado con total convicción. Creía que ya habíamos dejado atrás la idea de que toda mujer *single* está desesperada por encontrar marido. Entonces, ¿por qué mi amiga me escribió como si estuviera todo el rato hundida, escuchando en bucle *All By Myself* de Céline Dion?

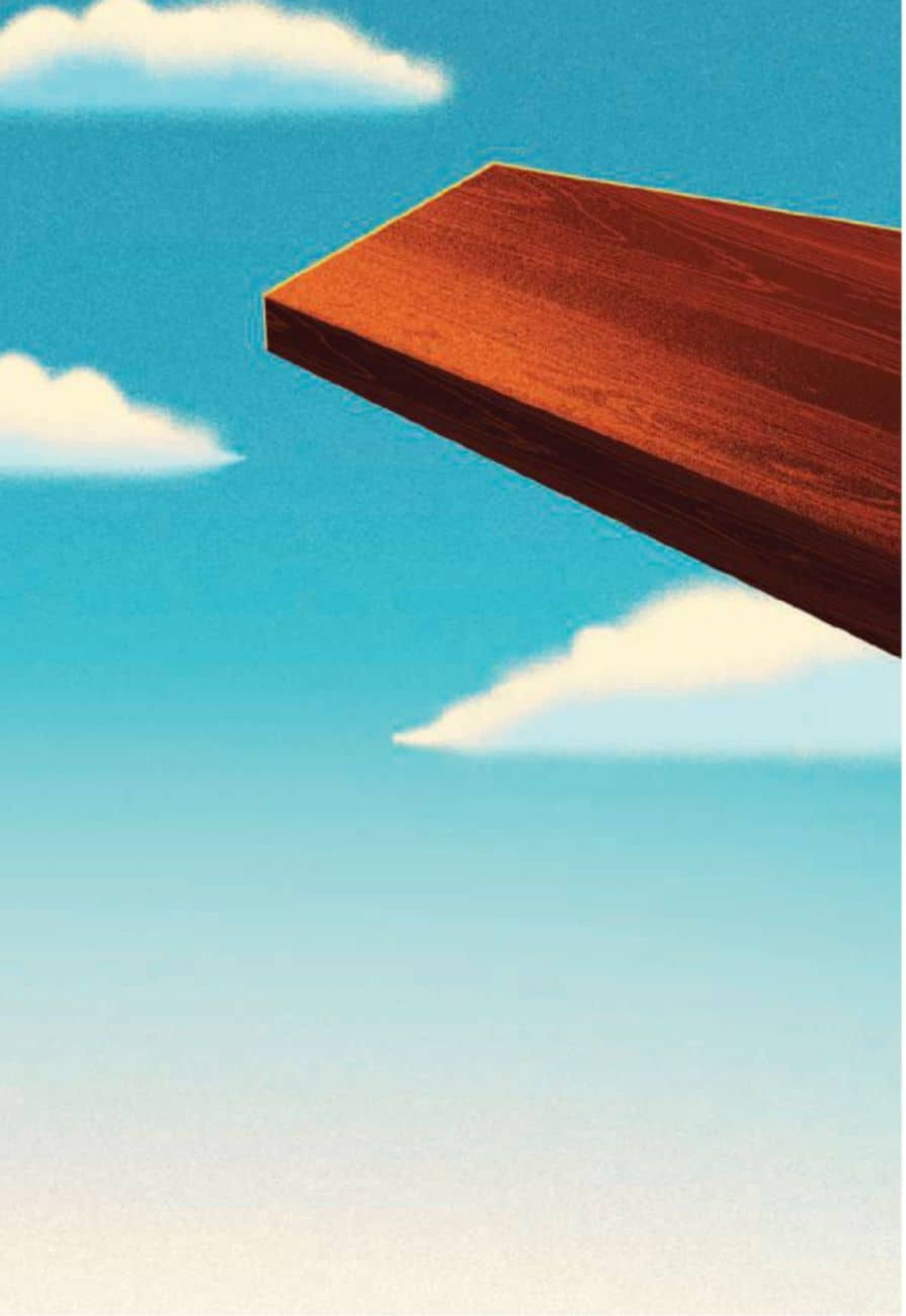
«Tener una relación nunca me atrajo»

MEGAN MCKEE, 26 AÑOS

Madre soltera por elección

Durante toda la universidad, Megan McKee repetía continuamente lo mismo: «Voy a recurrir a un donante de esperma». Hoy, con 26 años, está embarazada de 14 semanas. «La idea de tener una relación nunca me atrajo. Siempre tuve claro que quería ser madre. Sin esperar a que apareciera la persona adecuada ni a que se dieran las circunstancias». Megan sabe que es más joven que la mayoría de las mujeres que optan por la maternidad en solitario. Según el Banco Europeo de Esperma, la edad media de las mujeres solteras que recurren a un donante se sitúa entre los 38 y los 40 años. «Pero nunca sentí que estuviera haciendo algo raro –explica–. Para mí era lo más normal del mundo». Esa convicción le ayudó a hablar de su decisión con su familia. La mayoría la apoyó, aunque recuerda, «un familiar me dijo que ser madre en solitario era "cruel" y que nunca seríamos una familia de verdad sin un padre». «Pero las familias toman muchas formas:

Revistas.PeruRadio.net.pe



«Los 'singles' son más felices. Comprobado»

BELLA DEPAULO, PSICÓLOGA

de acogida, adoptivas o formadas gracias a un donante. La maternidad en solitario sigue siendo una realidad poco comprendida». Sin embargo, en los últimos años el número de mujeres que recurre a la reproducción asistida con donante o a la fecundación in vitro para formar una familia en solitario ha aumentado un 60%. En septiembre de 2024, Megan fue a su primera consulta. Asegura que se sintió acompañada en cada etapa del proceso, aunque reconoce que elegir un donante fue abrumador. Mientras revisaba perfiles de candidatos de todo el mundo, tenía la sensación de estar en una *app* de citas. «Siempre te imaginas que tu pareja será atractiva», explica. Pero, como no podía conocer la identidad ni el aspecto físico de la persona que donó, se centró en encontrar a alguien que compartiera sus valores y que, en su opinión, lo hiciera por los motivos adecuados. «Uno de los donantes había escrito una carta dirigida al futuro niño o niña nacido gracias a su donación. Me hizo llorar». Tras someterse a tres tratamientos de inseminación intrauterina que no dieron resultado, pasó a la fecundación in vitro. Le dijeron que esperara dos semanas antes de hacerse un test de embarazo. Pero no pudo aguantar. «Me hacía uno cada día y veía cómo la segunda línea iba marcándose cada vez más. Fue emocionante». Cuando su abuela fue a visitarla, quiso darle la noticia de una forma bastante especial. Fingiendo que aún no sabía el resultado, se hizo otro test y se lo entregó para que ella lo leyera. «Se levantó de un salto y me abrazó». La experiencia de Megan demuestra que no nos estamos perdiendo nada por elegir un camino distinto al que tradicionalmente se ha considerado la norma. Para las personas LGTBQ+, quienes deciden ser madres o padres en solitario, las familias adoptivas, las de acogida y muchas otras, la felicidad no tiene por qué ajustarse al modelo tradicional y heteronormativo. Cada cual puede construirla a su manera y todo es igual de válido.

La recompensa emocional

Son las dos de la madrugada, hora de California, cuando me conecto por Zoom con la psicóloga Bella DePaulo, que lleva toda una vida desmontando la persistente idea de que las mujeres solteras son infelices. Sostiene que quienes eligen esta opción pueden vivir de acuerdo con sus propios valores, sin dejar que las expectativas ajenas marquen el rumbo. «A menudo llevan lo que psicólogos y filósofos denominan una "vida psicológicamente rica". Es decir, una vida interesante, llena de experiencias únicas que ofrecen oportunidades para crecer y aprender», explica DePaulo. Sus investigaciones muestran que quienes eligen la soltería no sólo son más felices, sino que su satisfacción aumenta con el tiempo. Vivir felizmente sin pareja también cambia la forma de entender la soledad. «Lo perciben enriquecedor, no como una amenaza», afirma. «Ese tiempo puede ser un espacio para relajarse, reflexionar o dar rienda suelta a la creatividad. Cuando disfrutas de la soledad en lugar de temerla, es menos probable que te sientas sola». A sus 72 años, DePaulo ha permanecido soltera toda la vida y asegura que dejar de colocar el amor romántico en el centro de la existencia tiene una gran recompensa: ser la ▸

Revistas.PeruRadio.net.pe

capitana de tu propio barco. «Decides absolutamente todo: cuándo te levantas o te acuestas, qué comes, cómo es tu casa y en qué empleas tu tiempo libre». Y no se trata sólo de las pequeñas decisiones cotidianas. También tienes el control de las grandes: cambiar de trabajo, mudarte de ciudad o dar un giro a tu vida. Decisiones que, dentro de una relación, suelen implicar largas conversaciones y concesiones.

El precio de independizarse

Efectivamente soy la capitana de mi propio barco: el piso que tengo y al que, con mucho orgullo, he bautizado como Pink Palace. Pero llegar hasta aquí no ha sido fácil... ni barato. El sobrecoste que supone vivir sola afecta a todo: desde la compra semanal hasta no tener con quién compartir el precio de una habitación de hotel cuando vas de boda. Y la vivienda es, sin duda, el mayor obstáculo. Los datos muestran que quienes viven en hogares unipersonales tienen más probabilidades de hacerlo de alquiler y menos margen para llegar desahogados a fin de mes. No es difícil entender por qué. Pero ¿cómo romper el círculo vicioso de unos alquileres cada vez más altos que apenas dejan margen para ahorrar? Los hogares unipersonales destinan una mayor parte de sus ingresos a la vivienda y, en un mercado cada vez más exigente, son imprescindibles casi dos sueldos para acceder a una hipoteca. ¿A alguien más le entran ganas de llorar? Está muy bien celebrar nuestra independencia y disfrutar de la soltería, pero es difícil prosperar cuando el sistema parece jugar en tu contra. Nuestra forma de entender la vida en solitario ha cambiado, pero la sociedad –y las ayudas para quienes eligen este camino– no han evolucionado al mismo ritmo. Por eso cada vez más mujeres buscan alternativas.
Lucy, de 35 años y editora de belleza *freelance*, llevaba cinco años compartiendo piso con una amiga. Sus padres le ofrecieron ayuda para la entrada de una vivienda, pero esa aportación no bastaba para comprarla sola. Cuando su compañera le confesó que también quería comprar, pero que no quería conformarse con un piso de un dormitorio, la decisión de hacerlo juntas fue casi inevitable. Tardaron un año en encontrar casa. «Como las dos íbamos a aportar lo mismo necesitábamos dos habitaciones dobles de parecido tamaño. Y era más difícil de encontrar de lo que imaginábamos». Todo se repartía exactamente al 50%: «Hasta cambiamos una ventana porque pertenecía a su habitación». Aunque reconoce que no siempre ha sido sencillo, Lucy recomienda comprar una vivienda con una amiga, sobre todo si ya habéis convivido antes. «Hoy no podría comprar sola si no hubiera dado aquel paso. Durante los cinco años y medio que fuimos propietarias generamos suficiente capital como para que ahora tenga una buena entrada».

Lo último son las comunas para madres en solitario

Nuevas formas de convivir

Cada vez surgen más iniciativas para mujeres que viven solas. En el oeste de Londres se está construyendo el primer edificio residencial de Reino Unido destinado exclusivamente a mujeres. Gestionado por la Women's Pioneer Housing Association, ofrecerá prioridad a mujeres sin pareja dentro de un programa de vivienda social. No sólo en Reino Unido hay mujeres replanteándose las estructuras sociales tradicionales. Con apenas 20 años, Sophie Beilinson se mudó a una comunidad intencional en Austin (Texas), donde convive con otras personas solteras. Este tipo de comunidades adoptan distintas formas: desde proyectos de *cohousing* hasta comunas en las que se comparten ingresos, propiedades o trabajo. Lo que todas tienen en común son unos valores y un propósito. Sophie, ahora con 25 años, vive con una compañera de piso y pasa buena parte de su tiempo con otros miembros de la comunidad que viven cerca. «Hablamos de nuestras preocupaciones y siempre encontramos apoyo y buenos consejos entre todos». Esta forma de vida gana terreno en Estados Unidos y ofrece nuevas formas de crear vínculos sin seguir el modelo tradicional. Es el caso de la escritora Janet Hoggarth. Un año después de ser madre soltera, creó una *mummune* –comuna formada por madres que crían solas– junto a otras dos mujeres. Bajo el mismo techo, Janet, Vicky y Nicola formaron una familia con sus seis hijos. Dicen que para criar a un niño hace falta toda una tribu. Algunas mujeres están construyendo la suya, literalmente.

Revistas.PeruRadio.net.pe

«Soy muy feliz sin hijos y sin pareja»

LEANNE YAU, 27 AÑOS

Mujeres sobrantes

Cuando Cindy Gallop tenía poco más de 30 años y trabajaba en publicidad en Londres, viajó a Penang (Malasia) para pasar la Navidad con sus padres. «La primera pregunta que le hicieron a mi madre fue: "¿Está casada?"». Lejos de incomodarla, la escena le hizo gracia. A su madre, en cambio, la indignó y no dudó en responder a los comentarios de la familia. Leanne Yau, de 27 años, nació en Hong Kong y creció en una familia china tradicional. «Soy feliz sin hijos y sin pareja», afirma. «Para mí es una decisión feminista. Y esos valores chocan de lleno con los de mis padres». Aunque cada vez más mujeres chinas eligen la soltería, quienes llegan al final de la veintena sin casarse son etiquetadas como *sheng nü,* que significa literalmente «mujeres sobrantes». «Si una mujer no se casa antes de los 30, es alguien "sobrante", inútil, una persona a la que se le atribuye menos valor», explica. «En la cultura china existe la idea de que tienes hijos para que cuiden de ti cuando seas mayor; es como un contrato entre generaciones». Su madre llegó incluso a proponerle adoptar a un niño. «Me sugirió que se lo dejara para criarlo. Tuve que decirle: "No eres consciente de lo absolutamente disparatado que suena eso"». Leanne reconoce que vivir en Reino Unido ayuda a mantener distancia. Además, ha aprendido a no dejarse condicionar por esos comentarios. No siempre es sencillo, sobre todo en culturas donde la presión social y las instituciones refuerzan la idea de que una mujer sola vale menos.

Han pasado tres décadas desde aquella reunión familiar de Cindy en Penang. Con 65 años, más de 42.000 seguidores y una charla TED a sus espaldas, reivindica su soltería sin complejos. «Soy de esas personas que son más felices viviendo solas y quiero decirlo en voz alta porque siguen faltando referentes que demuestren que puedes construir una vida muy distinta de la que se espera de ti y, aun así, ser profundamente feliz».

Hablar con mujeres solteras de 60 y 70 años demuestra que el futuro puede ser prometedor para quienes deciden priorizarse. Estoy cansada de oír comentarios no solicitados sobre mi soltería. («Deberías bajar el listón». «Sólo tienes que esforzarte un poco más». «Ya llegará»). La Rachel del futuro no estará sola en una casa vacía lamentándose por antiguos amores y preguntándose qué habría pasado si no los hubiera dejado. Si algo me han enseñado Cindy y Bella, es que algún día agradeceré haber tenido el valor de vivir a mi manera. Seguir soltera no significa ser una de esas «mujeres sobrantes» olvidadas en una estantería polvorienta. Al contrario. Si la idea de dejar de situar las relaciones románticas en el centro resuena contigo, quizá te espere una vida más libre y plena. ●

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Por qué la gen Z está volviendo a la monogamia

El sueño de «un amor para toda la vida» ha vuelto: emparejarnos y pensar en un «hasta que la muerte nos separe» parece, de nuevo, más excitante que pasar la vida de cita en cita. ¿Qué está pasando?

Texto: LOLA FERNÁNDEZ.

Quiero lo que tienen ellos!». La exclamación surge durante una conversación a tres, en la que Marta y Dámaris no han podido evitar pasarse el móvil para ver las fotos de la luna de miel de Dua Lipa y Callum Turner en Italia. No se pueden mirar y tocar con más amor, con más deseo, con más todo. «Qué suerte encontrar a tu persona y tenerlo los dos tan claro. Muero de la envidia», dice Dámaris. «Son perfectos, pero no sé si para toda la vida como Zendaya y Tom Holland: ver cómo se cuidan el uno al otro me da ganas de llorar», añade Marta. «¿Pero queréis ya pareja formal? ¿Para toda la vida?», les pregunto. «Totalmente», responde una y asiente la otra. En representación de los *millennials,* que abrimos la puerta al poliamor, las parejas abiertas y otros modelos alternativos, lo confieso: no entiendo nada. ¿Vuelve el matrimonio?

Los datos no mienten, que diría Shakira. Kinsey Institute –referente en investigación sobre sexualidad y relaciones de pareja– asevera que la Gen Z es la generación que más fantasea con la monogamia. La *app* de citas Feeld lo confirmó en 2024, tras impulsar una encuesta en 71 países: mientras los *millennials* y las personas de la generación X sueñan con la no monogamia ética, los *centennials* señalan la exclusividad como su tipo relacional aspiracional. De hecho, la aplicación para poliamorosos Sister Wives desveló que sólo un 5,5% de sus suscriptores son generación Z, frente a un 38% de *millennials*.

Dilema afectivo

El Informe sobre el estado de las citas de Feeld apuntaba dos claves para explicar que la primera generación que ha crecido con las relaciones abiertas en el menú afectivo es la que menos fantasea con ellas: deseamos lo que no está a nuestro alcance y la monogamia les atrae

«Les hacen creer que cualquier tiempo pasado fue mejor, pero antes no se separaban porque no podían»

porque «es algo que no han experimentado». La lógica es aplastante: en tiempos de abundante disponibilidad sexual, la exclusividad se revaloriza por pura escasez. Pero reducir la vida sexoafectiva a una cuestión de oferta y demanda no puede ser ▸

Los costes ocultos de las relaciones abiertas

La gen Z desea minimizar riesgos, pero el poliamor conlleva sus exigencias. La psicóloga Ximena Duyos señala algunas de ellas.

1. «Exige tiempo, organización, acuerdos sobre salud sexual y recursos para mantener conversaciones incómodas y cuidados».
2. «Al intervenir más personas, aumentan las agendas y las necesidades pero también las posibilidades de que aparezcan deseos incompatibles».
3. «A veces, la relación se abre porque la pareja no ha sabido abordar ciertos problemas, pero eso no los soluciona, sólo consigue distribuirlos entre más personas».
4. «Muchas veces, lo que cuesta compartir no es tanto el sexo como la prioridad. Hay que convivir con el hecho de que la pareja pueda dejar de priorizarte».

Revistas.PeruRadio.net.pe

buena idea. «Es imposible generalizar», dice Isa Duque (@lapsicowoman en redes). «Los informes de Juventud en España nos dicen que las últimas generaciones son más diversas, sobre todo de ocho años para acá. En Bachillerato, vemos tanto a "expertos" en no monogamias éticas, como adolescentes que preguntan cómo pueden conseguir la relación que tuvieron sus bisabuelos». Para Iván Rotella, sexólogo en Astursex y profesor del Máster de Sexología Universidad de Alcalá de Henares, estamos ante una gen Z «sobreinformada» y «más desorientada que otras generaciones». Domina la confusión: les impacta «la ola conservadora estadounidense que promociona la pareja tradicional» y continúan viendo cómo avanza la experimentación con «poliamores, polideseos y alternativas de funcionamiento afectivo y relacional».

«Existe un cansancio de los lazos ambiguos, de no saber qué lugar ocupas en la vida de la otra persona»

Un pasado idealizado

Isa Duque, autora de *Acercarse a la Generación Z* (Zenith), subraya la manipulación que subyace a esta promoción nostálgica del matrimonio para toda la vida. «No se dan cuenta de que muchas de aquellas parejas duraban porque no podían separarse: ni siquiera existía el divorcio. Les hacen creer que cualquier tiempo pasado fue mejor y que la solución a la multicrisis que vivimos es regresar a él. Sólo conocen un mundo en crisis: han vivido la covid-19, la guerra de Ucrania, el genocidio de Gaza, el cambio climático, la dana, el apagón... Normal que les convenza la idea».

Ni la promesa de aumentar las opciones sexuales tiene ya tanto tirón. «Cada vez nos encontramos más con que ven las relaciones como algo problemático en vez de apetecible», apunta Rotella, debido a «la influencia de la pornografía y un discurso social que alimenta la guerra entre los sexos».

Revistas.PeruRadio.net.pe

> «Saber que cuentas con la atención, y el compromiso exclusivo de una persona calma la ansiedad»

La cita definitiva

Si la búsqueda de pareja se orienta a la exclusividad y el compromiso, es lógico que las citas evolucionen de tomar un café, hacer plan de *running* o quedar para cenar a otra cosa. Esa otra cosa se ha bautizado como *choremancing* (de *chore*, tarea, y romance), o sea, quedar para hacer la compra o montar un mueble de IKEA. Se trata de averiguar si se ajustan los temperamentos en las típicas tareas del día a día y, de paso, ver cómo la otra persona gestiona el tiempo, la fricción y el estrés. Un test para hacer equipo real.

Atención a la puntualización que realiza Ximena Duyos, psicóloga y sexóloga especializada en terapia de pareja (@ximenaduyos. psicologa): «En realidad, la monogamia nunca se fue. Una cosa es conocer, respetar o sentir curiosidad por otros modelos relacionales y otra bien distinta querer vivirlos en persona. En la generación Z, el discurso es más abierto que las prácticas».

Vínculo seguro

Sin embargo, Duyos sí percibe «una valoración creciente de la exclusividad y el compromiso» o, más bien, «un cansancio de los vínculos ambiguos» que obligan a no saber «qué lugar ocupas en la vida de la otra persona». No estamos, por tanto, ante un *revival* de la monogamia del siglo XX, sino ante un rechazo a «estar eternamente pendientes de si están siendo elegidos. Pueden querer exclusividad y, al mismo tiempo, rechazar los roles rígidos, la dependencia económica y la obligación de convivir». Las psicoterapeutas María Gómez (@merigopsico en redes y directora de Sapiens Psicología) y Mara Sánchez (@marasanchezpsicologia, quien está al frente de su propio gabinete) coinciden en no relacionar esta revalorización de la exclusividad y el compromiso con «una adaptación al contexto», en palabras de María Gómez, ni tampoco con «un mecanismo de supervivencia y economía emocional», como así sostiene Mara Sánchez. «La gen Z se enfrenta a una ansiedad sistémica sin precedentes (precariedad, incertidumbre vital, exposición constante en redes sociales…), junto al agotamiento que provocan las aplicaciones de citas, con un 80% de los usuarios que reporta fatiga emocional y decepción ante la superficialidad y la falta de conexiones auténticas», abunda esta última profesional. Y apunta también a la progresiva mutación de la pareja en un «auténtico refugio terapéutico y emocional», en un tipo de monogamia evolucionada denominada monogamia consciente. Pero esta transformación, además, tiene sus ventajas: «Saber que cuentas con la atención, lealtad y compromiso exclusivo de una persona actúa como un potente regulador del sistema nervioso, calmando la ansiedad y evitando la sobrecarga mental».

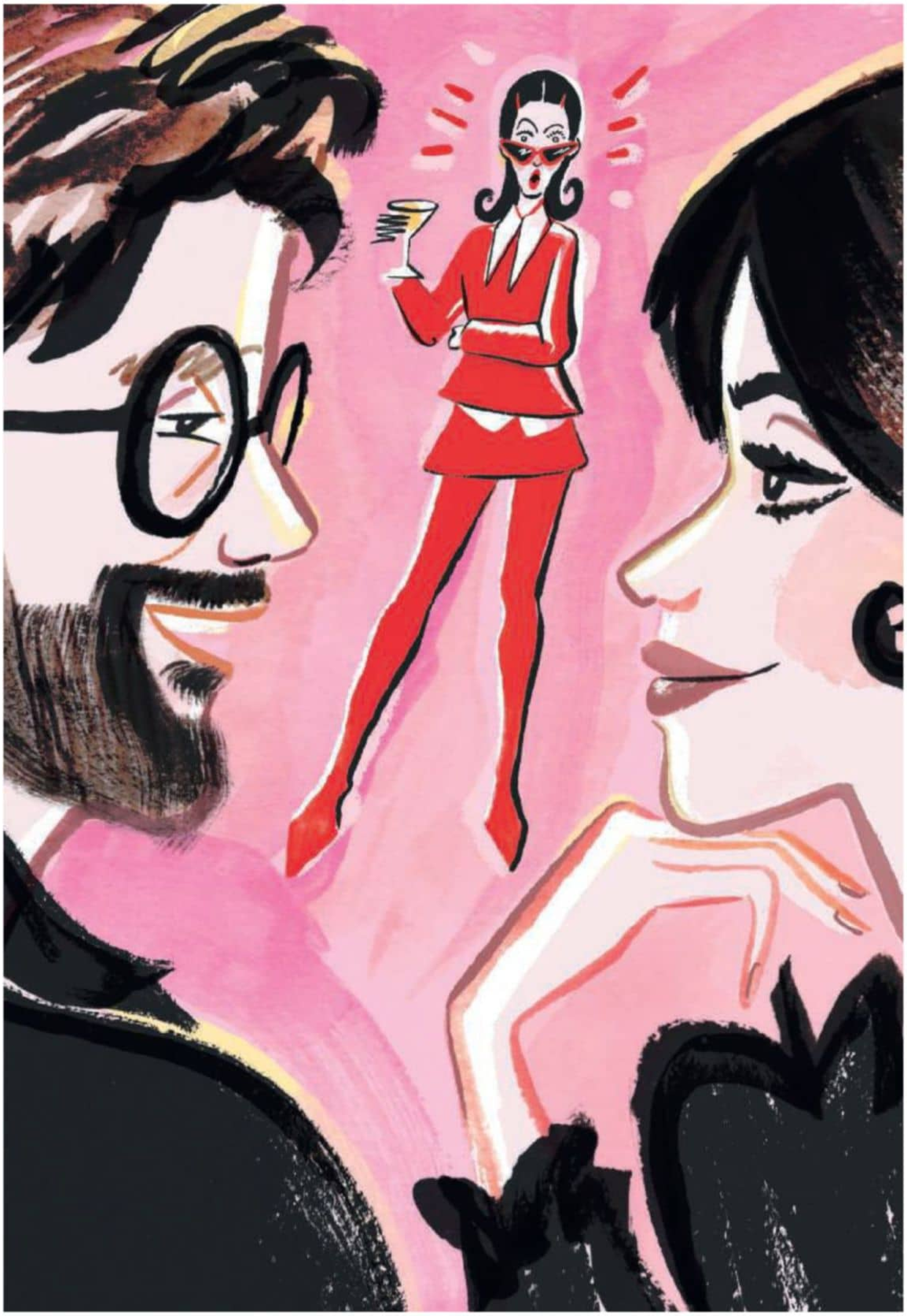
Construir juntos

Dámaris no se ve a sí misma como ama de casa. No entiende el sesgo conservador que puede achacársele a la monogamia. «Lo que esperas encontrar en una pareja es apoyo y seguridad. Hacer planes a largo plazo. Incluso comprar una casa, algo imposible tú sola. Pero, sobre todo, saber que tienes a alguien incondicional», explica. Marta coincide, aunque se inclina por el romanticismo: «Me gustaría vivir una historia de amor como las de toda la vida: con flechazo, cenas con velas y final feliz, pero en el siglo XXI». Y precisa: «Lo importante es que haya reciprocidad». María Gómez insiste en que ni amor ni familia son conceptos conservadores en sí mismos. Al contrario: «Nos pertenecen a todos y podemos hacerlos más flexibles. Responden a nuestra naturaleza social y no viene bien rechazarlos. Forman parte de lo que significa ser humanos». ●

> «Los conceptos de amor y de familia nos pertenecen a todos y podemos hacerlos más flexibles»

FOTOS: TRUNK ARCHIVE.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Cómo actuar si tu crush tontea con tu bestie

¿Le ves coquetear y el drama recorre tu cuerpo? Ficha las claves para descubrir si tu miedo es infundado... o debes preocuparte.

Texto: PAKA DÍAZ. Ilustración: PATRICIA BOLAÑOS.

Todo iba genial. Pensabas que habías encontrado al hombre de tus sueños. Pero el día que le presentas a tu *bestie* (inteligente, divertida y un bombón), él se pone raro. Vaya, que le ves tontear con ella, invitarla a copas cuando te dijo que creía en la igualdad hasta en la cartera y poner esos ojos brillantes que pensabas que guardaba sólo para ti. Y tú, que siempre has sido independiente y poco celosa –o eso creías–, no sabes qué pensar.

No te invalides

Para empezar, olvídate de creer que estás loca o eres demasiado intensa. Sentirte así no te convierte en una persona tóxica. Anna Sánchez, sexóloga de Platanomelón, deja claro que «lo primero es validar lo que sentimos. Muchas mujeres han aprendido que expresar una necesidad es ser dramáticas o controladoras. Eso hace que callen hasta explotar». Intentan convencerse de que no deberían sentir celos, «cuando esa emoción merece ser escuchada antes de ser juzgada». En la misma línea, Arola Poch, sexóloga

Revistas.PeruRadio.net.pe

de Wyylde, la red social para explorar la sexualidad sin tabúes, insiste en no castigarte. «Presta atención a tus emociones y no las invalides. No quiere decir que haya tonteo, pero sí que algo invita a preguntarte qué está pasando», afirma.

Analiza tus emociones

Para no perder el norte, Poch propone entender qué hay detrás de esos sentimientos. «Pueden ser una brújula que te da pistas sobre a qué prestar atención o un espejo que refleja heridas previas o inseguridades propias», explica. Si es el segundo caso, ten en cuenta que «tu novio no tiene que hacerse cargo de tu falta de autoconfianza, es algo que debes trabajar tú; pero sí puede acompañarte en el proceso. También es interesante preguntarte si su forma de actuar hace que te sientas segura o no». ¿Y cómo saberlo antes de mandar un *whatsapp* bomba? El secreto está en intentar ser lo más objetiva posible y observar las reacciones de tu pareja.

Un tercero de confianza te puede aportar una mirada neutral. Y diferencia entre celos y envidia. «Celos es "no quiero que preste atención a otra"; envidia sería "yo también quiero estar ahí"», precisa. Por su parte, Sánchez aconseja escucharte, porque «aunque la intuición no es una prueba», puede ser útil. «Si ves patrones repetidos en la conducta de tu pareja con esa amiga, como una búsqueda constante de intimidad, ya hablamos de comportamientos que son muy concretos».

El novio ligón

Existe una línea muy fina entre ser presumido por naturaleza y pedir atención desesperadamente. «Una persona coqueta suele disfrutar de las interacciones sociales sin que su autoestima dependa de la respuesta que obtiene», apunta Sánchez. En cambio, «si hay necesidad de validación externa, el coqueteo puede ser una forma de regular la autoestima», advierte Poch. Vamos, que el problema es su necesidad de que le hagan caso constantemente.

Poner límites

Cuando esto sucede sólo con una de tus amigas en concreto, toca abordarlo. Si estás ante un vínculo seguro, notarás que tu pareja te escucha con empatía. No se trata de «decir "cómo me molesta, no hables con ella", eso es controlar», apunta Poch, sino de comunicar de forma asertiva. O sea, dialogar. Explicar que su complicidad te hace sentir desplazada y que necesitas que vuestra relación esté protegida. La pregunta clave sería: ¿podemos establecer límites con los que ambos estemos cómodos? Y, subraya Sánchez, recordar que «poner límites es decir qué necesitamos para sentirnos seguras dentro del vínculo».●

Señales de alerta

Fíjate en estas pistas y disipa tus dudas.

Contacto físico continuo
Deben alertarte las caricias, roces accidentales o si busca cercanía física con ella de forma repetida.

Trato preferencial
Si tu *crush* invita a tu amiga o muestra una necesidad evidente de impresionarla, huele a chamusquina.

Cambio de conducta
Actuar de forma distinta y exagerada si ella está presente es otro síntoma.

Burbuja exclusiva
Si hay charlas en voz baja y se aislan del resto del grupo, toca hablar con ellos... Eso, o te están preparando una fiesta sorpresa por tu cumpleaños.

'Tips' para controlar los celos (sin tragarte lo que sientes)

Si estás a punto de colapsar y necesitas un plan de acción rápido para gestionar lo que sientes con madurez y sin perder la dignidad, las expertas dan cinco consejos clave.

¿Película o realidad?
Antes de hablar, haz una lista objetiva de qué ha pasado. ¿Hay algo o es miedo a que le guste más que tú? Filtrar la realidad mitiga el drama.

La técnica del espejo
Pregúntate si lo que sientes habla de tus heridas pasadas. Identificarlo te ayudará a entenderte, y te servirá para hablar con tu *crush*.

Habla desde el yo
En vez de soltarle «eres un perla», prueba con un enfoque constructivo. La vulnerabilidad desarma, el ataque levanta muros.

Sé clara y precisa
Para ello, Arola Poch recomienda «describir la conducta sin juzgar, expresar cómo te hace sentir y explicar qué necesitarías» para sentirte mejor.

El sexo no resuelve
Ni se te ocurra pensar que lo solucionaría. «El sexo no sustituye a las conversaciones difíciles», advierte la sexóloga Anna Sánchez.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido, **Sandro.**
Pulsera, **Tous.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

MARINA RECHE

«He aprendido a ser fiel a mí misma»

La cantante, una de las voces más personales del pop español, habla de belleza, familia, música... y de cómo un suspenso en matemáticas terminó cambiándole la vida.

Texto: PALOMA LEYRA.
Fotos: RAFA GALLAR.
Realización: JOSÉ LUPA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

De pequeña, Marina Reche (Elche, 2000) tenía el pelo blanco blanco. Tan claro que, cuando su madre la llevaba a los castings para hacer de modelo infantil, siempre era «la niñita inglesa». Ese detalle, que hoy suena anecdótico, se ha convertido con los años en algo parecido a una firma: la melena rubia que mueve en cada concierto es ya parte de su identidad. En este tiempo, la cantante se ha ido posicionando como una de las voces más personales del pop español y hoy, como embajadora de Redken, se presenta ante el mundo como una mujer satisfecha y siempre sonriente que desprende una belleza enérgica y vitamínica. Pero antes de ser conocida para el público como la hermana pequeña de Alba Reche, también cantante y compañera suya del *casting* en el concurso *Operación Triunfo*, Marina estuvo a punto de ser enfermera.

¿Hay algún momento que cambiara el rumbo de tu vida?
Suspender matemáticas *(ríe).* Me impidió ir a la primera Selectividad y me dejó libre para presentarme al *casting* de *Operación Triunfo* con mi hermana el mismo día del examen. Yo tenía un ocho de media y quería estudiar Enfermería. De modo que si no hubiera suspendido, seguramente ahora estaría feliz y tranquila con otra carrera, pero no estaría aquí. La vida me ha ido sorprendiendo y guiando hacia lo que quizá estaba destinada a hacer.

Tus canciones parten de experiencias personales, pero quien las escucha suele hacerlas suyas.
Eso es justo lo que busco. No pienso tanto en qué va a descubrir la gente sobre mí como en qué va a encontrar sobre sí misma. A mí me pasa escuchando canciones de otros artistas, que de pronto pienso: «Necesitaba escuchar esto». Me gusta que las canciones funcionen como un espejo. Hay un límite y decido hasta dónde quiero contar, pero me hace feliz que alguien pueda verse reflejado en una historia que nació de algo mío.

«Me hace feliz que alguien pueda verse reflejado en una historia que nació de una experiencia mía»

¿Qué es lo que ha pasado entre tus álbumes *Claridad* y *Oscuridad* y cómo ha cambiado tu manera de escribir canciones?
Entre *Claridad* y *Oscuridad* pasó todo un drama para mí. *Claridad* hablaba de una búsqueda, de cuál era mi sonido, estaba en ese momento feliz de indagar y de encontrarme como artista. Sin embargo, todavía era muy joven. Cuando llegué a *Oscuridad* fue un momento en el que realmente me encontré y profundicé en mi vulnerabilidad. También descubrí que Marina como artista no dista mucho de la Marina personal. Y ahora mismo estoy un poco en ese guión, pero con cartas diferentes, no sólo hablando de desamor, sino de otras relaciones como las familiares, las de amistad, las de amor-desamor, etc. Hoy hay nuevas vertientes.

¿También se puede escribir desde el amor?
Sí, por supuesto, aunque creo que esto es más complicado porque cuando hablas de amor se nota muchísimo si lo sientes de verdad.

¿Estar en pareja es bueno para el trabajo?
Para componer igual no es tan fácil, pero para el día a día es algo maravilloso. Tengo novio y nunca me ha importado decirlo. Estoy muy feliz y tranquila. Y dentro de esa tranquilidad es muy importante tener a alguien que te quiera y que te apoye. ▸

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido,
Ze García.

Revistas.PeruRadio.net.pe

«Escribir siempre ha sido una forma de meditar sobre lo que me pasa»

Top, **María Barragán.**
Braguita, **Dim.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Mil Preguntas es uno de tus grandes éxitos, pero también un tema en el que mostrabas toda tu vulnerabilidad. ¿Cuál fue su origen?
Nació de una necesidad de soltar. Escribir (algo que siempre hago en papel, por cierto) es una forma de meditar sobre lo que me pasa. Transformar ese dolor en alegría ha sido el proceso más bonito de mi carrera. Si no hubiera vivido todo aquello, probablemente nunca habría podido cantar *Mil Preguntas* en un festival como Lollapalooza sintiendo todo lo que sentí ese día.

¿Qué opinas de las colaboraciones dentro de la música? Parece que ahora ningún artista es nadie si no tiene tres, cuatro o cinco colaboraciones con otros. ¿Está en tu radar?
A mí me encanta compartir la creatividad, pero hacer colaboraciones únicamente por conseguir más exposición o números no es algo con lo que me identifique. Es más, alguna vez me han propuesto hacer colaboraciones y, por mucho que me haya gustado lo que hace, si es una persona con la que no cuajo mucho he decidido que no. Yo sólo he hecho una colaboración con Juancho Marqués *(en A Ciegas y Desde el Parnaso),* al que amo, pero me encantaría compartir escenario con mis amigas, con Belén Aguilera, con Samuraï, con mi hermana incluso. Creo que voy a llorar cada vez que me suba a un escenario con mi hermana de vuelta porque echo mucho de menos ir de corista con ella.

¿Y cómo es compartir profesión con Alba Reche?
Sentirme acompañada por ella en todo esto ha sido precioso. Cada una hace su camino, pero vamos en paralelo y lo disfrutamos muchísimo. La complicidad viene de mucho antes de los escenarios: en casa, en Elche, las comidas familiares eran puro karaoke, con todas las canciones de *SingStar* desfilando por el salón. Las Reche somos una cosa que no te puedo explicar... Yo he traído a gente a casa en Navidad y salen tirándose de los pelos, porque también hay que tener paciencia para estar con nosotras. Somos un matriarcado, con una única excepción: mi primo Luis Miguel, que ahí sigue, aguantando estoicamente. Somos energía todo el rato. Somos gritos. Este espíritu que tengo me viene de ahí: de mi madre, de mis tías, de mi hermana...

> «Las Reche somos energía. Este espíritu que tengo me viene de mi madre, de mis tías, de mi hermana...»

De ese ruido familiar dices que te viene la energía que hoy vuelcas en el escenario. ¿Qué papel juega tu imagen en esa energía?
El pelo marca mucho quién soy, y trabajar con Redken me ha ayudado a entenderlo mejor: los productos y las personas con las que colaboro son profesionales, y darle esa importancia ha sido clave en esta etapa de mi vida. Lo más arriesgado que me he hecho fue teñirme la nuca de naranja flúor –no creo que repita–, pero la verdad es que no me veo cambiando de *look* radicalmente. Cada vez que me subo a un escenario lo hago empoderada, con esa melena que me acompaña. Es de las cosas que mejor me hacen sentir.

¿Y cómo la cuidas cuando estás de gira?
He aprendido muchísimo porque nunca sabes qué te va a tocar: ciudades con una humedad terrible, calor, sudar yendo de un lado para otro... Yo me hago ondas con herramientas de calor para todos los conciertos, así que trabajar con productos profesionales me ha salvado muchas veces. Antes siempre utilizo el tratamiento sin aclarado de Redken para proteger el pelo y luego intento hidratarlo continuamente. Al final, cuando estás de gira, cuidar tu imagen también forma parte del trabajo.

¿Cómo se sobrevive a una industria tan exigente como la musical?
Lo más importante es estar bien rodeada. Me encantan los momentos de gira porque los compartes con gente que termina siendo tu familia. Me cuesta abrirme con personas nuevas, así que ▸

Revistas.PeruRadio.net.pe

cada vez valoro más estar rodeada de un equipo con el que pueda llegar y decir cómo me encuentro sin tener por qué sentirme juzgada.

¿Has sufrido alguna vez el síndrome del impostor?

Este último año sí, porque ha sido un momento de reflexionar un poco sobre las expectativas y creo que me he puesto más piedras en la mochila yo misma de las que me han puesto fuera.

¿Y cómo se resuelve eso?

Haciendo, trabajando y recordando por qué empezaste. Yo llevo casi dos años sin sacar música y eso, en una profesión como esta, es un montón. Hay momentos en los que todo el mundo me pregunta: «¿Para cuándo el disco?». Y aunque estoy muy agradecida porque es gente que está esperando un proyecto mío, no dejo de sentir ese peso extra. A mí siempre me ha dado mucho miedo enfrentarme a algunas cosas, pero poco a poco las he ido resolviendo. Como ir al estudio con gente superguay a la que admiro. Luego estás ahí y ves que es gente normal... Y a lo mejor ellos también me imaginan a mí de una forma y luego dicen: «Pues es una tía normal y corriente».

> «Soy la persona que soy gracias a las cosas que he aprendido durante diez años de atletismo»

¿Qué es para ti el éxito?

Sentirme orgullosa de lo que hago y que mi familia también lo esté. Yo siempre tengo muy en cuenta la opinión de mi madre, porque sé que ella no me va a mentir. Me encanta pasarle canciones y que me diga qué piensa de ellas. En un mundo tan incierto como este, siempre acabas volviendo a la gente en la que confías de verdad, y eso es lo que intento no perder nunca. Así que, para mí el éxito es irme a dormir con la conciencia tranquila.

Parece que estás en un muy buen momento vital.

Estoy en un momento muy tranquilo, porque estoy aprendiendo mucho de lo que está sucediendo todo este año. Es una etapa en la que sé mejor qué quiero contar y con qué gente quiero trabajar. Me siento también más orgullosa de mí misma por tomar las riendas de mi proyecto, que noto que era algo que antes no había hecho tanto. Y por enfrentarme a decisiones importantes o tener conversaciones incómodas. Poco a poco intento ser más profesional y llevar todo como me gustaría.

Nueva etapa y, pronto, nuevo álbum...

Sí, tengo muchas ganas. Además, me estoy divirtiendo mucho con este disco. Estoy haciendo menos cosas dramáticas –que siguen estando, obviamente, porque es mi identidad–, pero a la vez estoy pensando en subirme a un escenario y pasármelo bien. Me gusta que sea una montaña rusa de emociones porque en mis conciertos puedes estar llorando y al momento siguiente estás saltando. Y yo disfruto mucho ambas cosas.

¿Cómo desconectas cuando no estás trabajando?

De niña hacía atletismo y el deporte sigue siendo una de mis grandes pasiones. Hoy en día soy la persona que soy gracias a las cosas que he aprendido durante diez años de atletismo. Cada vez que hay unos Juegos Olímpicos o un campeonato importante no me despego de la televisión. Ahora, sorprendentemente, también me siento tenista. Fui al US Open con mi pareja, me enamoré del tenis y desde entonces no he soltado la raqueta.

Si tuvieras que quedarte con una idea para no perderte en esta profesión, ¿cuál sería?

He aprendido a ser fiel a mí misma más allá de lo que la gente opine.

¿Te has sentido juzgada por algo?

Mmmm, sí. Igual debería ser menos risueña o más seria en algunas cosas, pero es mi identidad. Yo entro a un sitio y me encanta estar sonriente, ser sociable, aunque se vea como algo más infantil y haya gente que lo pueda percibir como un rasgo menos profesional. Pero me encanta ser como soy y no cambiaría eso por nada del mundo.

¿Algún sueño por cumplir antes de los 30?

¿En cuatro añitos? Tanto viajar como llevar mi música a diferentes lugares del mundo son algunos de mis sueños. Me da igual que sean estadios o la sala más pequeña que haya, disfruto lo mismo. Y deseo poder compartirlo con la gente que quiero. ●

MAQUILLAJE: PAU SELLÉS. PELUQUERÍA: JESÚS DE PAULA. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: PABLO MINGO. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. AGRADECIMIENTOS: HOTEL URBAN HIVE MADRID.

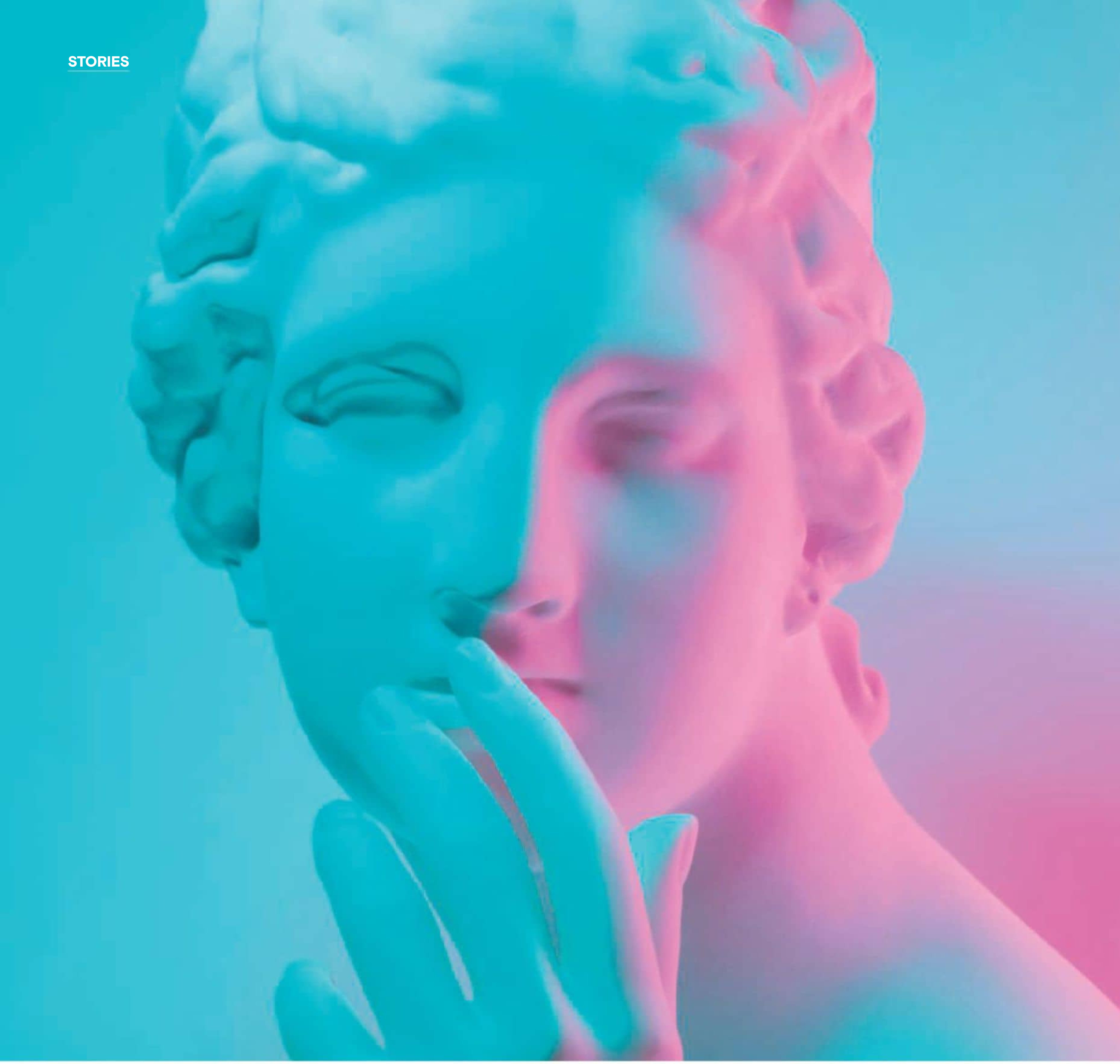
Revistas.PeruRadio.net.pe

«Para mí el éxito es sentirme orgullosa de lo que hago y que mi familia también lo esté»

Cárdigan, **H&M.** *Short,* **Etxart Panno.** Calcetines, **Calzedonia.**

El pelo se ha trabajado con el sérum '24/7 día y noche' y el bálsamo 'Hair Bandage Balm' de la línea 'Acidic Bonding Concentrate' de **Redken.**

Revistas.PeruRadio.net.pe



'Self-silencing': ¿callas demasiado?

Si ocultas lo que sientes, necesitas o piensas para mantener una relación o evitar conflictos, podrías estar autosilenciándote y dejando de ser tú misma.

Texto: ROSA ALVARES. FOTOS: YAROSLAV DANYLCHENKO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con tu pareja, amigos, familia y colegas de trabajo, ¿cuántas veces callas tu opinión o emociones por no contrariarlos? De acuerdo, a veces el silencio es la opción más sabia y amable; pero si se convierte en hábito, puede resultar un problema con nombre propio: el autosilenciamiento, que llega a pasar factura a tu identidad y a tu salud.

¿Pero eso qué es?

Por autosilenciamiento entendemos un patrón sostenido que impide expresar sentimientos, necesidades y opiniones para proteger un vínculo, rehuir un conflicto o mantener la imagen que los demás tienen de nosotros. Como asegura la psicóloga Alba Valle, experta en Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) y creadora del Liceo de Loca Sabiduría, «podemos pensar que se trata de no hablar de cosas que pueden confrontar, pero es más que eso: es bloquear, negar, dejar de escucharte. Al principio, sabes lo que dirías y no lo dices; pero con el tiempo, de tanto no decirlo, dejas de saber qué querías. Es perder tu voz interior, una desconexión total contigo misma». ¿Es igual entonces autosilenciarse que ser discreta? «Puede parecer lo mismo, pero por dentro pasan cosas muy distintas», apunta Ana Morales, psicóloga y autora de *¡Qué buena estoy!* (ed. La Esfera de los Libros). «La discreción es no decir algo porque no te apetece o no hace falta. Autosilenciarse es tener algo que comentar y tragártelo porque calculas que te va a costar demasiado. No es que no tengas voz, sino que has decidido que esa voz puede ser peligrosa. Aquí no hablamos de un rasgo de personalidad como la timidez, sino de una especie de cuenta de gastos: has aprendido que decir lo que piensas te sale muy caro –una bronca, una cara larga...– y que calladita se vive mejor».

Dónde está el límite

A veces, cerrar la boca es normal (y necesario). ¿Cómo vas a decirle a tu jefe lo que pasa por tu cabeza, sin filtros? «Regular lo que expresamos es una habilidad social básica. Callar es un acto de inteligencia y hasta de autocuidado», dice la psicóloga Alba Valle. «El silencio elegido es flexible: hoy callo, mañana hablo, según lo que la situación pida y lo que es valioso para mí. Pero el autosilenciamiento es rígido: callo siempre, con casi todo el mundo, de forma automática, aunque el precio sea altísimo. Ese es el límite. Cuando el silencio deja de ser una opción y se convierte en la única respuesta disponible; cuando lo que proteges callando (la paz, el vínculo, la imagen...) te cuesta la salud o el contacto contigo misma, ya no hablamos de discreción sino de una jaula que has aprendido a decorar para que parezca prudencia». «El límite no está en cuántas veces callas, sino ▸

¿ASUNTO DE MUJERES?

El *self-silencing* es una estrategia aprendida, pero ¿hay algo cultural en ella? ¿Nos han enseñado a las mujeres a callar antes de que pudiéramos elegir hacerlo?

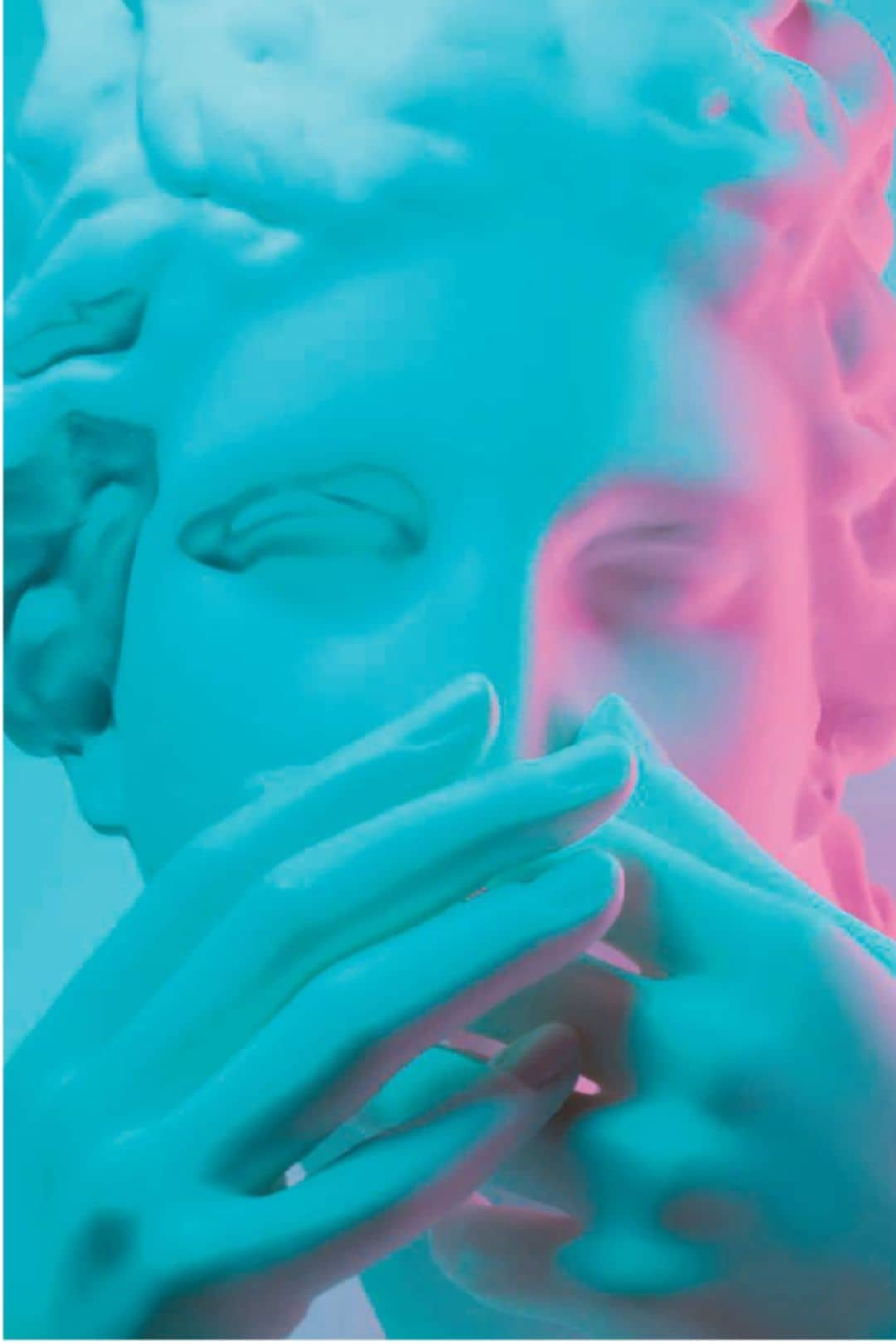
Mandato de género
Alba Valle cree que «no es casual que la investigación sobre el autosilenciamiento naciera con la psicóloga Dana Jack estudiando la depresión femenina en los años 90. A las mujeres se nos ha entrenado durante generaciones para ser buenas, complacientes».

¡Desmárcate!
«Antes de que tuviéramos palabras para cuestionarlo, nos dijeron que el conflicto lo generan las que no saben estar», dice Ana Morales. «De adulta también callas por llevar décadas entrenada para creer que tu voz es un estorbo».

Vive para ti
En *¿Te pasa algo conmigo?* (ed. Diana), Meg Josephson escribe que «la complacencia/adulación no es una decisión consciente, sino un mecanismo de supervivencia». Agradece a tu yo del pasado haberte protegido durante tanto tiempo y despídele diciendo: «Descansa, estoy a salvo».

Revistas.PeruRadio.net.pe

en qué ocurre con todo aquello que te guardas», añade Ana Morales. «El lío empieza cuando aquello que no expresas se te cuela dentro, cuando empiezas a justificar lo injustificable, a minimizar lo que te duele, a convencerte de que "tampoco era para tanto" o cuando, de tanto silenciarte, simplemente dejas de saber qué pensabas».



Las causas del problema

A la hora de ver los motivos que hay detrás del *self-silencing,* Alba Valle, creadora de @loca_sabiduria, tiene claro que suele haber tres capas: «La primera tiene que ver con el aprendizaje: nadie nace silenciándose. Muchos crecieron en entornos donde expresar enfado, tristeza o desacuerdo ponía en riesgo el afecto. Así, lo que empezó siendo una adaptación inteligente a un entorno concreto se convierte en un traje que seguimos llevando cuando ya no hace falta. La segunda capa es corporal: cuando el conflicto se percibe como amenaza, hay cuerpos que aprendieron que la forma más segura de sobrevivir era volverse convenientes: sonreír, ceder, desaparecer... No es debilidad de carácter, es biología. La tercera capa es mental: crees que si dices lo que piensas, te dejarán de querer, que tus necesidades son una molestia o que quién eres tú para opinar. La mente lo repite tanto que esos pensamientos empiezan a parecerte la realidad».

Señales de alarma

Ha llegado el momento de descubrir las pistas indiscutibles que indican que estás *muteando* tu verdadera voz. Y el indicador más fiable no es lo que dices, sino lo que haces después de no decirlo, como manifiesta la psicóloga Ana Morales: «Si sales de una conversación y no dejas de darle vueltas durante el resto del día, o si la frase perfecta se te ocurre unas cuantas horas más tarde, cuando ya nadie te escucha, ahí hay una voz silenciada. También si dices "lo que sea, me da igual" con una frecuencia sospechosa, cuando, en el fondo, casi nunca es así. O si alguien te pregunta qué quieres, qué opinas y notas que te cuesta un mundo responder sin mirar primero qué espera oír tu interlocutor. Asimismo, es una conducta delatora andar llevando la cuenta de las veces que has cedido tú a lo largo de toda una semana y cuántas lo han hecho las otras personas. Y, por último, si te disculpas antes de hablar diciendo cosas como "no sé, igual me equivoco,

Revistas.PeruRadio.net.pe

pero...” o “a lo mejor es una tontería, pero...”, ese “pero” es una señal inequívoca: tu verdadera voz llega pidiendo perdón por existir».

El ruido de la mente

Ahogar tus sentimientos y opiniones continuamente termina por pasar factura a tu salud mental. Según Alba Valle, «a nivel psicológico, el autosilenciamiento se asocia con más ansiedad y más depresión, ya que pasas el día gestionando la distancia entre lo que sientes y lo que muestras, y eso alimenta la rumiación, la autocrítica y un distanciamiento progresivo de los propios deseos. Hasta el punto en que el mecanismo queda apagado y pasamos a vivir en piloto automático, desconectándonos de todos los sistemas con los que nos enchufamos a la vida, nos conocemos y cuidamos de nuestra salud».

Tu cuerpo sí habla

A nivel físico, además, no verbalizar aquello que sentimos también tiene un coste. «Existe una relación muy estrecha entre las emociones y el sistema inmune: cuando nos deprimimos, se deprime todo nuestro organismo, y muchas enfermedades para las que teníamos algunas papeletas emergen», apunta la psicóloga de @loca_sabiduria. «En ocasiones, aparecen dolores de cabeza que se repiten, mandíbula apretada, tensión en el cuello, digestiones pesadas... Muchas veces lo que no encuentra salida por la boca acaba haciendo ruido en el cuerpo. Y en mi consulta veo también que hay mujeres que comen para tragarse lo que no pueden decir. No porque tengan hambre. Porque es más fácil abrir la nevera que abrir la boca», sostiene Ana Morales, psicóloga especializada en obesidad y trastorno por atracón y bulimia. Y a nivel social, tu mundo también acaba resintiéndose. «*A priori,* si uno se autosilencia para que todo esté bien, la estrategia fracasa: los vínculos se van vaciando porque lo que los demás quieren es tu versión editada, y tú no eres tú, así que lo que ocurre no te llega, no te satisface. Es la soledad más desconcertante que existe: la de estar rodeada de gente que te quiere y sentir que nadie te conoce, en parte porque tú misma te has dejado de conocer», concluye Alba Valle.

Recupera tu voz

La voz no volverá a ti hablando más, sino escuchándote mejor a ti misma. Alba Valle recomienda parar unos minutos, respirar y preguntarte con honestidad qué hay aquí y ahora. «También ayuda la escritura *mindful*: escribir en un cuaderno durante diez minutos sin parar es un ejercicio que invita a tu voz a venir». En la práctica, «empieza expresando cosas triviales, como el restaurante que prefieres, ya que cada microacto de voz le enseña a tu sistema nervioso que puedes ser tú y seguir siendo querida». Ana Morales, por su parte, asegura que «al principio, te será raro, como hablar un idioma que dejaste de practicar. La gente se sorprenderá porque está acostumbrada a tu versión silenciada. Tendrás que perder el miedo a romper algo. Pero, si acaba desmoronándose, tranquila, es que no estaba tan entero como parecía». ●

El silencio, tu aliado

Tú eliges cuándo deseas no expresar lo que sientes. Utiliza el silencio para conectar con tu verdadera voz. La experta en *mindfulness* Amber Hatch nos da las claves en su libro *El arte del silencio.* (ed. Maeva).

1

El mutismo nos ayuda a detenernos y poder reflexionar antes de hablar; aunque... «no tiene que ser un silencio largo; a veces, tan sólo una pausa momentánea nos da el tiempo suficiente para constatar cómo nos sentimos».

2

Propicia tu silencio interior con unos minutos de pausa en tu día a día. «Aprende a valorar los silencios a través del *mindfulness*. Sé consciente de lo que ocurre en el momento presente; practica la meditación y la respiración consciente».

3

Escuchar y que te escuchen son dos acciones que están muy relacionadas con el silencio. No olvides practicar la escucha activa y permitir que tu interlocutor se exprese sin interrumpirlo: «En ese caso, el silencio se convierte en un estado receptivo, porque escuchar no es solamente oír lo que tiene que decir otra persona».

FOTOS: STOCKSY.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Cortas con la gente demasiado rápido?

Cada vez es más habitual romper relaciones en nombre del bienestar emocional. Pero ¿cómo sabemos si estamos poniendo límites sanos o siendo demasiado duras con nuestros vínculos?

Texto: JENNIFER SAVIN.

Cuando Skye vio el *whatsapp* de su hermana pequeña, Ruby, supo que había llegado el momento de cortar toda relación con ella. «Siempre hemos sido opuestas –dice–. Llegó un punto en que era difícil pasar tiempo con mis padres si Ruby estaba presente». Y, para evitar conflictos, fue espaciando sus visitas a casa. No era sólo que no se llevaran bien. Skye pensaba que su hermana vivía rodeada de dramas. «Exageraba las situaciones para llamar la atención o bebía en exceso y decía cosas horribles sobre nuestros familiares. Era imprevisible y fui distanciándome poco a poco. Ha sido una decisión difícil», matiza. «Pero no hay vuelta atrás».
Su caso no es aislado. Según una encuesta realizada por COSMOPOLITAN UK entre más de dos mil lectoras, el 58% afirma que un amigo o un familiar ha dejado de hablarles, mientras que el 88% dice haber sido quien ha decidido romper el contacto con alguien. Las razones alegadas iban desde «alejarme de las energías negativas» hasta «da igual cuánto tiempo lleve conociéndote: si eres una persona maleducada o nuestros valores no coinciden, se acabó», o que romper el vínculo es «la máxima expresión de cuidarse a una misma». De hecho, en las redes sociales proliferan los relatos sobre cómo liberarse de relaciones «tóxicas», y alejarse de los seres queridos se presenta como una forma «empoderadora» de marcar distancias.

Romper o no romper

Establecer límites y esperar un mínimo de respeto debería ser lo mínimo, pero alejar a un familiar o a un amigo es una decisión importante, con consecuencias en tu entorno cercano. Entonces, ¿por qué cada vez más personas dan ese paso? ¿El sentido de comunidad ha sido sustituido por un individualismo absoluto? ¿Corremos el riesgo de caer en una tendencia de las redes sociales que presenta las relaciones como un cálculo de costes y beneficios y no como realidades complejas? Lo cierto es que la forma en que hablamos de los conflictos ha cambiado. «Todo es carne de terapia», afirma Subecca Sheikh, abogada de familia. «Al final, siempre se reduce a: "Necesito hacer esto por mi salud mental"». Aunque Sheikh deja claro que nadie debería permanecer en una situación abusiva o perjudicial, cree que existe menos tolerancia hacia las inevitables tensiones que conlleva toda relación. «A veces hay que aceptar cierta incomodidad para que las cosas mejoren», dice.
Esa incapacidad de afrontar la incomodidad llevó a Rosie a romper con su mejor amiga, Jasmine. La escritora, de 31 años, describe su amistad como «muy intensa al principio». Recuerda que conectaron ▸

Hay que aceptar cierta incomodidad para que las cosas mejoren

Revistas.PeruRadio.net.pe

gracias a que ambas estaban solteras en Londres. Cuando quedó libre una habitación en el piso de Rosie, le escribió a Jasmine. Al poco tiempo, Jasmine perdió el trabajo; empezó a tener problemas de salud mental y regresó a su ciudad natal. «Se aisló», cuenta Rosie. «Intenté ayudarla, pero yo estaba pasando por un periodo muy difícil: sufrí la pérdida de un ser querido». Un fin de semana, la situación estalló. Rosie bebió más de la cuenta y provocó una pelea en una discoteca. «Estaba desbordada y no sabía cómo gestionar esa preocupación añadida, así que rompí la amistad con la esperanza de sentirme mejor. Al final, no estoy segura de que sirviera de algo. Algunos de los momentos más felices de mi vida los pasé con Jasmine». Ahora que va a casarse, no puede evitar pensar en su ausencia. «Me encantaría saber cómo le va, pero me da demasiado miedo preguntárselo».

El arte de tomar distancia

La psicoterapeuta Joy Conlon teme que las redes hayan impulsado una narrativa que presenta cortar una relación como la «forma por defecto de cuidarse a uno mismo» y, a veces, eso nos lleva a tomar esa determinación antes de tiempo. «Las relaciones implican malentendidos y tensiones, y aprender a gestionarlos es fundamental», explica. «Establecer un límite sano no consiste tanto en apartar a alguien a la primera señal de incomodidad como en valorar con calma si la relación puede repararse o si es necesario tomar distancia». Pese a estas reservas, asegura que a menudo ve a personas que prueban distintas estrategias antes de romper con alguien: desde expresar cómo se sienten hasta fijar normas, como verse sólo en grupo. «Poner distancia puede ser una forma saludable de establecer límites cuando una relación socava la seguridad psicológica, la dignidad o la capacidad de tomar decisiones. Dar un paso atrás puede ser un acto de autoprotección más que de evasión», afirma Conlon. «Muchas personas no llegan a esa decisión de la noche a la mañana». Sin embargo, advierte del riesgo de caer en la trampa de una «vida emocional idealizada» y esperar que las relaciones transcurran siempre sin sobresaltos. «Cuando esa expectativa se instala», explica, «las

Establecer un límite no consiste en apartar a alguien

Revistas.PeruRadio.net.pe

Hasta las relaciones sanas atraviesan momentos difíciles

imperfecciones normales de cualquier vínculo pueden empezar a parecer inaceptables». Y, aunque las redes sociales ayudan a poner palabras a sentimientos difíciles, también pueden simplificar en exceso una experiencia compleja y convertirla en un contenido muy fácil de consumir.

Quedarse al margen

Que alguien te aparte de su vida puede ser profundamente doloroso, afirma Natalie, de 34 años. Su mejor amiga durante dos décadas, Hannah, fue alejándola poco a poco hasta acabar haciéndole *ghosting* después de que Natalie se perdiera su fiesta de cumpleaños porque estaba de vacaciones. «Pasé meses preguntándome qué más podía haber hecho mal, pero mis mensajes no tuvieron respuesta», recuerda. «Fue incluso peor que cuando un chico te da plantón. Desde entonces no he dejado de analizar todas mis amistades». Años después, al recordar lo ocurrido, añade: «Hannah siempre iba encadenando nuevas "mejores amigas". Yo pensaba que estaba a salvo porque había "sobrevivido a todas las anteriores" y compartíamos muchísimos años de historia. Supongo que, simplemente, me llegó el turno de pasar por la guillotina, por motivos que, a día de hoy, sigo sin entender».

Cuándo decir «adiós»

Pero... ¿cómo saber si debemos cortar? Joy Conlon aconseja tomarse el tiempo necesario. «En las relaciones tóxicas suele haber conductas repetidas que socavan», explica. «Quien las sufre se siente ansioso, menospreciado o confundido, y sus intentos de abordar el problema suelen ser ignorados o reprochados». Aunque «hasta las relaciones sanas atraviesan momentos difíciles. La clave es ser capaces de reflexionar sobre lo ocurrido y reparar el vínculo». Y advierte: «Si las relaciones se abandonan sistemáticamente a la primera dificultad, el mundo social de una persona puede ir reduciéndose poco a poco». Para quienes se debaten entre mantener o romper una relación, Conlon recomienda preguntarse: ¿es un patrón que se repite o un hecho aislado? ¿He expresado con claridad cómo me siento y qué necesito? ¿Qué espero conseguir tomando distancia? «Reflexionar así ayuda a distinguir entre un momento de gran intensidad emocional y un problema de fondo». Además, recuerda que nadie puede satisfacer todas nuestras necesidades emocionales. «En muchas ocasiones, pequeños cambios en los límites o las expectativas dan lugar a relaciones más sanas sin que sea necesario romper por completo el vínculo». ●

FOTOS: TRUNK ARCHIVE.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Únete al club

Gimnasios, librerías y tiendas están mutando en lugares donde ser miembro. Ahora pagar una suscripción te permite conocer gente con la que compartes aficiones, estilo de vida y hasta barrio. ¿Te apuntas?

Texto: LOLA FERNÁNDEZ. Foto: DINA BELENKO.

Es una revolución que, quizá porque no tiene nada que ver con la inteligencia artificial, discurre silenciosa. Sin embargo, la transformación de gimnasios, tiendas o librerías en comunidades sociales similares a los clubes está volviendo a llevar a la gente a los establecimientos físicos, revalorizados como punto de encuentro. Tiene su lógica: acudir regularmente al mismo lugar, convertirse en una cara familiar y compartir una afición maximiza las posibilidades de conocer a una buena amiga y estrechar lazos, la experiencia social más complicada. El 25,5% de los jóvenes españoles de entre 16 y 29 años hoy se siente solo, según el estudio de Fundación Once *Juventud y Soledad no deseada en España (2024),* y más de la mitad de ellos está insatisfecha con la cantidad de amigos que tiene. Estos son, además, un «seguro de salud mental», explica la psicóloga Elena Puig Guitart. «Al escucharte sin minimizar el dolor, al sostener tu malestar sin competir contigo, nos ayudan a regular el sistema emocional». Problema: no los encontrarás en Amazon ni se envían a casa. Hay que salir a su encuentro. ¿Cómo? Puedes empezar a buscar por aquí.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Amigas del arte

CONEXIÓN INTELECTUAL

Tu museo o centro de arte favorito posee un programa para amigos que propone talleres, recorridos guiados y experiencias exclusivas: es un lugar perfecto para conectar con otras aficionadas a la cultura.

Adictas al mejor grano

CULTO AL CAFÉ

¿Obsesionada con el café? Le Club (Burgos) organiza catas en las que sus clientes pueden conocerse. También en las experiencias que la cadena East Crema Owner ofrece en su programa de fidelización.

Correr en compañía

'RUNNING' SOCIAL

Correr se ha convertido en la cita ideal para hacer amigas, de ahí que los clubes para *runners* amplíen su actividad social. Poncebos Club (Málaga) inicia sus recorridos en una cafetería de especialidad para romper el hielo. Frolik (Valencia) propone cenas después del *jogging*. Countdown Parties (Bilbao) mezcla deporte y tardeo por la ciudad.

Experiencia prémium

AMANTES DEL 'WELLNESS'

La transformación de los gimnasios en clubes de *wellness* los ha convertido en lugar de encuentro social prémium. Máquinas de vanguardia, *coaches* especializados, decoración chic y cafeterías *healthy* justifican una cuota mensual que empieza en 100 euros. Prueba en Kore Lab, Abada, The Qlture (Madrid) o Bonasport (Barcelona).

Librerías multifunción

TALLERES DE LECTURA

Leer se disfruta el doble cuando se comparte. Por eso, librerías como Mary Read, Lasai o Crazy Mary (Madrid), La Ilusa (Bilbao), la Habitación Propia (Gijón) o las cinco librerías Botica de Lectores (Sevilla) proponen clubes de lectura a cambio de cuotas mínimas. Las socias también pueden asistir a encuentros con autoras y talleres.

A comer

'COOK LOVERS'

Las escuelas de cocina convocan cursos perfectos para conocer a otros fans de los fogones: The Cooking Club House (Madrid), Valencia Club Cocina o BCC Culinary Club (San Sebastián) son algunas de las mejores. Además, el club Mujeres que comen ha anunciado cuota anual con ventajas para este año.

«Para las generaciones que buscan un estilo de vida basado en el bienestar y el deporte, tiene lógica hacer amigos en el mismo lugar en el que entrenan», Alba Navalón, socióloga

Planes presenciales

COCINA, BAILE Y MUCHO MÁS

Plataformas y *apps* también ofrecen, bajo suscripción, todo tipo de planes en distintas ciudades. TimeLeft está presente en 55 localidades, donde organiza cenas. We.are.mussa tiene clubes de lectura, *running* y clases de cocina, cerámica o baile. Hay más: Amigos Social, Group Vibe, The Usual Barcelona...

Con las manos

'WORKSHOPS' DE CERÁMICA

Los talleres de cerámica se desdoblan en clubes para impartir clases y encontrarse con otras apasionadas de la artesanía. Puedes apuntarte en Larogama (Bilbao, desde 45 €), La Madriguera (A Coruña, desde 80 €), Lumbre y Barro (Madrid, desde 150 €), o La Volpe Cerámica (Santiago, desde 52,80 €).

FOTO: GETTY.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Puedo ser mi propia terapeuta?

Las listas de espera para tratar la salud mental resultan interminables. Si estás cansada de aguardar, aquí tienes un texto de apoyo que te ayudará.

Texto: JENNIFER SAVIN.
Fotos: PHILIPP JELENSKA.

Disfrutaba de la vida. Escribía historias que me importaban. Las noches transcurrían entre cenas con amigos y conciertos. Los fines de semana me escapaba al campo con mi novio. Entonces... ¿por qué hace unos meses me descubrí fantaseando con estrellar el coche al volver del gimnasio? Desde mi adolescencia, convivo con un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), y la salud es uno de los desencadenantes. Aquello hasta me llevó a intentar quitarme la vida. Ahora sé que nunca lo haría, pero, a veces, mi cerebro decide ponerme la zancadilla. Cuando volvió a ocurrir, fui a ver a mi médica de cabecera, que me derivó a terapia. Pero la lista de espera era de ocho meses. Quienes

Revistas.PeruRadio.net.pe

convivimos con una condición común de salud mental (ansiedad, *burnout*, TOC o depresión) conocemos la situación. Según la Mental Health Foundation, las mujeres de 16 a 24 años tienen casi el triple de riesgo que los hombres de sufrir estos problemas, y el 63% no puede permitirse una terapia privada. ¿Qué nos queda? Entrar en la lista de espera y valorar la posibilidad de empezar con medicación (si es lo adecuado para ti) sigue siendo un buen punto de partida. Pero salí de la consulta desanimada. Sentía que no me quedaba otra que esperar encerrada en mi propia mente. Aunque hay cosas que podemos hacer para recuperar un poco el control. Y, por suerte, mi trabajo me permite recurrir a expertos que saben cómo conseguirlo.

Cómo crear tu kit de emergencia

En mis peores momentos de ansiedad, lo único que me apetecía hacer era tumbarme en una habitación oscura y comer *snacks*. Que te digan que hagas cambios en tu estilo de vida desespera cuando toda tu energía está puesta en impedir que tus pensamientos más oscuros se apoderen de ti. Pero hacer pequeños ajustes en tus hábitos –además de apoyarte en las personas que tienes cerca y hablar de lo que te pasa– puede marcar la diferencia. «Sobre todo, cuando hablamos de ansiedad, problemas de sueño, *burnout* o depresión leve», precisa Debbie Keenan, psicoterapeuta integrativa. Se refiere a afianzar los «básicos»: lo que comemos y bebemos, nuestra rutina de sueño, con quién pasamos tiempo y la frecuencia con la que hacemos ejercicio. Siempre que consigo mantener en pie esos pilares del bienestar, me siento más capaz de afrontar las cosas. Y, normalmente, cuando empiezo a descuidarlos, mi salud mental se resiente.

Establecer una buena rutina para dormir es crucial

Paso 1. Empieza por descansar mejor

Establecer una rutina para dormir es crucial. Cuando estás pasando por un momento difícil, el descanso se vuelve impredecible: puedes pasarte el día en la cama o dar vueltas sin conseguir conciliar el sueño. Parece algo que escapa a nuestro control, pero hay pequeños hábitos que nos ayudan a recuperar cierta regularidad. Para mí, durante un pico de ansiedad, esto significa evitar el móvil al menos 90 minutos antes de irme a la cama, tomar una infusión de valeriana, acostarme antes de las 10 de la noche y levantarme a las 6 de la mañana todos los días. La constancia es clave: un cambio de apenas una hora en el horario basta para que el organismo responda, desencadenando procesos ▸

Revistas.PeruRadio.net.pe

inflamatorios, lo que puede alimentar el estrés y provocar síntomas físicos, como palpitaciones. Cuanto más irregulares sean los horarios y las horas de sueño, mayor es el riesgo de ansiedad, depresión e insomnio. Por supuesto, cada estilo de vida presenta retos diferentes, pero crear un hábito, tomar la medicación prescrita y reducir al máximo el consumo de cafeína y alcohol, son los objetivos cuando atraviesas una etapa complicada. Una ducha tibia antes de dormir también favorece la melatonina (la hormona del sueño), al igual que asegurarse de que tu dormitorio esté a una temperatura fresca. Y, si tu cabeza no deja de dar vueltas, una música relajante de fondo mientras te vas quedando dormida puede ayudarte mucho.

Paso 2. Atenta a tu intestino

«Uno de los mayores puntos de inflexión a la hora de gestionar mi propia ansiedad fue trabajar en la salud de mi intestino», asegura V. J. Hamilton, nutricionista y especialista en medicina funcional. «No me daba cuenta de cuánto afectaba mi dieta a mi sistema nervioso». Para Hamilton, la transformación consistió en dejar el alcohol seis meses, centrarse en alimentos integrales y priorizar el descanso y el movimiento. «En pocas semanas, me sentía más tranquila y equilibrada; no fue una solución mágica, pero sí el inicio de un cambio real», comparte. «Alrededor del 90% de nuestra serotonina (la hormona del bienestar) se produce en el intestino, y los microorganismos que viven allí influyen en cómo la producimos y respondemos ante ella». Siempre que mi salud mental está por los suelos, convierto la alimentación en un juego: hay investigaciones que muestran que si comes 30 tipos diferentes de plantas a la semana (verduras, frutas, legumbres, semillas y cereales) tendrás un microbioma intestinal más diverso, lo que puede mejorar el estado de ánimo y la energía, y reducir la ansiedad. Cada domingo, hago una lista de 30 ingredientes para tachar durante la semana y me recompenso con un emoji sonriente cuando lo consigo.

«No sabía el efecto de mi dieta en mi sistema nervioso»

Paso 3. ¡Muévete!

¡He echado cuentas! Basta con dedicar el 1,05% del día a hacer ejercicio para notar sus beneficios durante horas. En un estudio realizado por el fisioterapeuta e investigador en salud mental Brendon Stubbs, junto a Asics, se evaluó a 3.700 personas antes y después de hacer ejercicio en aspectos como positividad, resiliencia, calma, concentración y energía. Resultó que «sólo 15 minutos y 9 segundos de movimiento al día bastan para marcar una diferencia significativa en

Revistas.PeruRadio.net.pe

el bienestar mental», explica Stubbs. Para mí, hacer ejercicio puede ser un paseo con un amigo (quedar con alguien me ayuda a no cancelar, aunque a veces mis seres queridos han tenido que sacarme de la cama a rastras). Otros días, juego al tenis (golpear una pelota es meditación en movimiento) o levanto pesas, para recordarme lo fuerte que soy, incluso cuando siento lo contrario. La instructora de *fitness* y psicoterapeuta Eloise Skinner aconseja empezar con calma y «plantear el ejercicio como una forma de cuidar tu cuerpo y mente en momentos difíciles», y dice que el mejor ejercicio es el que disfrutas, ya que es más probable que lo mantengas. Y si salir de casa resulta abrumador, hay recursos gratuitos y muy buenos en YouTube. Me encanta el canal de *Yoga With Adriene* para sesiones relajantes y el de Caroline Girvan si se trata de sudar.

Paso 4. Autoayuda ¡ya!
En sus peores momentos, la ansiedad me atrapa en una espiral interminable de pensamientos catastróficos, hasta el punto de no poder dormir, comer ni funcionar con normalidad... Resulta que esto tiene un nombre, secuestro límbico, y ocurre porque mi sistema nervioso es muy sensible y se queda atrapado en modo de lucha o huida, anulando el pensamiento racional. Saber esto –y que puede venir de experiencias pasadas como la búsqueda obsesiva de síntomas de salud, sueño y estrés– me dio un punto de partida para cambiar. Escribo mis preocupaciones, me pregunto cómo de realistas son mis miedos, examino si hay algo positivo que pueda hacer para mejorar o si trabajar para aceptar la situación es la única opción. Pienso en el consejo que daría a una amiga en una situación similar e intento seguirlo (es más fácil decirlo que hacerlo). Aprender más sobre las causas profundas de la ansiedad, la depresión o el estrés recurriendo a fuentes fiables

El ejercicio cuida cuerpo y mente en momentos difíciles

–libros de referencia, perfiles de profesionales en redes sociales o *podcasts* de calidad– también me ha ayudado a entenderme mejor. Skinner aclara que las mejores recomendaciones dependen de lo que cada persona sienta (es mejor buscar recursos específicamente adaptados a cada situación). Por desgracia, hay muchos charlatanes en el mundo, así que, antes de profundizar demasiado, es importante buscar psicoterapeutas o psicólogos acreditados. ●

‘Tips’ para mimarte

Cuando la ansiedad o la depresión aprietan, preparar una comida sana puede parecer tan difícil como subir al Machu Picchu con tacones. Por eso, no pierdas de vista estas cuatro claves.

1. Priorizar ocho horas de sueño, reducir el alcohol, cuidar la alimentación o mantener una rutina quizá no sea la trama de la película más emocionante, pero esos hábitos pueden marcar una gran diferencia.
2. Incluso para los que tienen «problemas psicológicos más profundos», Keenan explica que «una rutina equilibrada, la terapia y la meditación pueden ir de la mano para ayudar a estabilizar los síntomas».
3. Hay momentos en los que cuidar lo básico no basta. Si la situación empieza a desbordarte, apóyate en tus seres queridos; habla con tu médico de cabecera, y pide ayuda profesional cuando la necesites.
4. Cambiar algunos hábitos es un buen punto de partida. Empieza poco a poco si es necesario y avanza a tu ritmo. Un mal día no echa por tierra todo lo conseguido. Y recuerda: nunca estás sola.

FOTOS: TRUNK ARCHIVE.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Larga vida al verano

Un viaje a Gran Canaria, bikinis diseñados en la isla, prendas de punto y mucha calma. Aún hay tiempo para disfrutar de los últimos rayos de sol, como hace la modelo y empresaria argentina Valentina Ferrer.

Fotos: RAFA GALLAR. Realización: BÁRBARA GARRALDA.

Jersey *cropped*, **Max Mara** (355 €). Bikini, **Elena Morales** (135 €). Gafas de sol, **Prada** (390 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bañador color teja, **Sandra Jaurrieta** (175 €). Pantalón de ante, **Mon & Pau** (890 €).
Cinturón con estampado de serpiente, **COS** (69 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Jersey de rayas,
Sandro (225 €).
Minifalda estampada,
Nuria González Swimwear (55 €).
Cinturón, *vintage*.
Náuticos blancos,
Maje (295 €).

Camistera blanca
'I love Canarias',
Chacho SVNRS
(35 €). Vaquero,
Maje (195 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Poncho de paño marrón, **Antik Batik** (420 €). Bikini blanco, **Charo SVNRS** (70 €). Gafas de sol, **H&M** (14,99 €).

¿Quieres leer la entrevista a Valentina?
Enfoca este QR y la conocerás más a fondo.

MAQUILLAJE: SIRIA AHMED. PELUQUERÍA: FONSI ORIBE. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: PABLO MINGO. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ.
AGRADECIMIENTOS: GRAN CANARIA SWIM WEEK/EBRA STUDIO/FARO, A LOPESAN COLLECTION HOTEL/HOTEL LOPESAN COSTA MELONERAS RESORT & SPA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

DANIELA BLASCO

Maquillaje para brillar

La cantante y bailarina, que ha conquistado al público con su último EP, 'First Shot', nos desvela sus imprescindibles de Rimmel London y las claves definitivas a la hora de crear sus mejores 'looks'. Así se maquilla una diva.

Texto: CARMEN RODRÍGUEZ.
Fotos: ANTONIO TERRÓN.
Realización: SYLVIA MONTOLIU.

Primer con color 'Multi-tasker Blur Booster', en tono *Classic Beige* (14,75 €). Colorete 'Blush 'N' Brush', en tono *Cherry On Point* (16,20 €). Máscara de pestañas 'Thrill Seeker Megalift Waterproof', en tono *Black* (18,80 €). Todo de **Rimmel London.**

Jersey, **Escorpion.** Pantalones vaqueros, **Yerse.** Sandalias de tacón, **Mango.** Collar y brazaletes, **Tous.** Anillo, *vintage.*

Revistas.PeruRadio.net.pe

Perfilador de labios 'Plumping Lip Liner', en tono *Cafe latte* (11,97 €). Bálsamo labial 'Oh My Gloss Butter Me Up', en tono *Vanilla Frost* (15,03 €). Todo de **Rimmel London.**

Blusa de encaje, **H&M.** Pantalones vaqueros, **Levi's.** Pendientes, **Tous.** Colgante dorado, **Sézane.** Colgante con rombo, **Bakari.**

A la derecha: bronceador en *stick,* 'Multi-Tasker Bronzing Stick' (15,90 €). Iluminador líquido 'Multi-tasker Turbocharged Glow', en tono *Iconic as usual* (17,96 €). Todo de **Rimmel London.**

Vestido, **Zara.** Pendientes, **Tous.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Iluminador 'Multi-tasker Better than Filters', en tono *Medium* (21,72 €). Máscara de pestañas 'Thrill Seeker Megalift' (18,80 €). Perfilador de labios 'Oh My Plump! Lip Shaper', en tono *Iconic Beige* (11,97 €). Todo de **Rimmel London.**

Jersey, **Twinset.**
Pendientes, **Briana.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los 'must-have' de Daniela Blasco

Cuando se trata de salir al escenario para dar su mejor *show*, la cantante y bailarina siempre recurre a un *look* potente y favorecedor. Con estos productos de Rimmel London podrás copiar su maquillaje.

Este corrector con fórmula intransferible también es *waterproof* y de larga duración. 'The Multi-Tasker Concealer' (12 €).

Eleva tu mirada y aumenta el volumen de tus pestañas hasta seis veces en una pasada. 'Thrill Seeker Mega Lift', en tono *Brownie Pie* (9,95 €).

¿El secreto para que tu maquillaje dure más? El *primer*. Además de fijar, hidrata la piel y contiene vitamina C. 'Multi-tasker Grip Getter' (13,62 €).

Un básico imprescindible para iluminar tu sonrisa con color, brillo e hidratación. 'Thrill Seeker Lip Latex', en tono *Cappuccino Light* (17,08 €).

Apúntalo en tu lista si quieres unos labios voluminosos y naturales durante todo el día. 'Oh My Plump! Lip Shaper', en tono *Rich Cacao* (11,97 €).

Este fijador de hasta 32 horas de duración deja un acabado luminoso del que no te querrás separar. 'Multi-Tasker Look Locker' (13,62 €).

Todo de **Rimmel London.**

CON INFORMACIÓN DE MARIANA PORTOCARRERO. PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE: PAULA SOROA. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ.

Enfoca este QR y podrás leer nuestra entrevista con Daniela Blasco.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EMPIEZA LA TEMPORADA

ESTE MES DE REGALO CON TU REVISTA

En tres tonos a elegir
VALORADOS EN MÁS DE 40€

CharlotteTilbury

EL SUPERVENTAS
'BEAUTY LIGHT WAND'

ELLE + REGALO
TODO SOLO 10,99€

YA EN TU QUIOSCO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti

Recupera

Los gastos extra del verano pasan factura en septiembre. Si formas parte del 70% de los españoles que gasta sus ahorros en vacaciones (según dice un estudio de la entidad financiera Oney), la *app* Plum te ayudará a recuperarte, ya que con ella puedes crear huchas automáticas. Además, te alerta si hay cobros inusuales, detecta suscripciones olvidadas...

TEXTO: CARMEN RODRÍGUEZ FERRERO/ANA M. JIMÉNEZ. FOTO: YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cómo comprarte una casa sin ahorros

La generación Z no lo tiene fácil para emanciparse... pero nuevas empresas y modelos están reescribiendo las reglas del juego. Estas son tus opciones.

Texto: ESTHER G. VALERO.

Reconócelo. Todos los días te pasas a echar un vistazo por Idealista y buscas pisos que no puedes permitirte. Guardas algunos en favoritos, haces cuentas, vuelves a hacerlas y llegas siempre a la misma conclusión: entre el alquiler, los gastos del día a día y el precio de la vivienda, reunir la entrada para una hipoteca es prácticamente una misión imposible. Y hacerlo sola... ¡un milagro! Qué frustrante... Para buena parte de la generación Z, comprar una casa se ha convertido en todo un desafío. Los precios están por las nubes y las exigencias de los bancos, imposibles.

Apúntate al 'smart housing'

Como explica María Matos, directora de Estudios y portavoz de Fotocasa, «la vivienda ha dejado de ser un reto económico para convertirse en un problema social». Una realidad que, según señala, «está retrasando la emancipación de los jóvenes, condicionando dónde vivir, limitando la movilidad laboral e influyendo en decisiones como formar una familia».

Los números hablan por sí solos. Según el último *Observatorio de Vivienda y Suelo del Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana,* el precio medio de la vivienda libre cerró 2025 en 2.230 euros por metro cuadrado, un 13,1% más que un año antes y por encima incluso de los máximos registrados durante el *boom* inmobiliario de 2007. Pero... ¡buenas noticias! Las reglas del juego han empezado a cambiar. Nuevas fórmulas de acceso a la vivienda prometen acortar o allanar el camino. Desde alquileres que se convierten en ahorro hasta modelos de copropiedad o compra diferida, el llamado *smart housing* busca adaptarse a una generación que necesita soluciones.

De inquilina a propietaria

¿Y si el dinero que pagas cada mes por vivir de alquiler pudiera acercarte a tu futura casa? Esa es la filosofía que sigue el alquiler con opción a compra, una fórmula que permite convertir ▸

ALIADOS CLAVE

Estas son las empresas que buscan facilitar el acceso a la vivienda.

Libeen
Alquiler con opción a compra. Convierte parte de la renta que se paga en ahorro para optar a la vivienda en el futuro.

Gradual Homes
Apuesta por la copropiedad. El comprador adquiere una parte de la casa y aumenta su participación progresivamente.

Habitacion.com
Propone la compra de habitaciones como una vía más accesible para entrar en el mercado inmobiliario.

Argis Living
Empresa que impulsa fórmulas de compra diferida que permiten completar de forma gradual el ahorro inicial necesario para comprar una vivienda.

Revistas.PeruRadio.net.pe

DESCUBRE QUÉ MODELO ES PARA TI

Analiza bien tu situación para apostar por el sistema que mejor se adapte a tu estilo de vida.

Tienes ingresos, pero pocos ahorros
El alquiler con opción a compra es la mejor alternativa si puedes pagar una cuota pero te cuesta ahorrar.

Necesitas más tiempo para reunir la entrada
La compra diferida puede ayudarte a planificar con más margen el ahorro inicial antes de formalizar la adquisición..

No puedes permitirte comprar sola
La copropiedad está hecha para ti. Te permitirá obtener sólo una parte del inmueble e ir ampliando tu participación con el paso del tiempo.

Quieres comprar, pero no tienes prisa
Reservar la vivienda mediante la compra diferida te da más tiempo para completar el ahorro inicial antes de formalizar la adquisición..

Te niegas a tirar el dinero del alquiler
Los modelos que convierten parte de la renta en ahorro para la compra te ayudan a dar el salto a la propiedad.

parte de las mensualidades en ahorro para dar el salto a la propiedad. Esta es la apuesta de Libeen. José Manuel Cartes, cofundador y CEO de la compañía, explica que esta *fintech* española ataca el problema número uno de los jóvenes en España: la entrada para comprar un piso. «Mientras las entidades financieras suelen exigir hasta un 30% del valor de la vivienda entre entrada y gastos, nuestro modelo permite acceder a una casa aportando una cantidad mucho menor y convirtiendo parte del alquiler en ahorro real para una futura compra». El modelo está dirigido principalmente a jóvenes con ingresos estables que pueden asumir una cuota mensual, pero tienen dificultades para ahorrar mientras viven de alquiler. Su principal ventaja es que permite avanzar hacia la propiedad sin disponer de grandes ahorros iniciales. Mientras vives de alquiler, vas acumulando ese dinero para una futura compra y puedes convertirte en propietaria en un plazo de entre tres y siete años. A fin de cuentas, ese es el principal quebradero de cabeza para muchos jóvenes. «Sentía que estaba atrapada en un círculo vicioso: necesitaba alquilar para independizarme, pero pagar el alquiler me impedía ahorrar para la entrada de una vivienda. Lo que me llamó la atención del modelo de Libeen es que parte de ese dinero podía contar para una futura compra. Por primera vez tuve la sensación de que el alquiler no era dinero perdido», explica Ana, una joven de 28 años cuyo caso refleja una situación cada vez más habitual.

Como inconveniente, hay que señalar que la oferta sigue siendo limitada. De hecho, María Matos recuerda que «sólo alrededor del 4% de las viviendas en oferta contemplan esta modalidad».

Máxima flexibilidad

Más opciones... Si lo que te impide dar el paso de meterte en un piso es el ahorro inicial, además del alquiler con opción a compra, puedes recurrir a la fórmula de compra diferida impulsada por promotoras de obra nueva como Argis Living. Su atractivo consiste en hacer la reserva y fraccionar las aportaciones iniciales en pagos mensuales, bloqueando además el precio de adquisición desde el principio. Su principal ventaja es que permite planificar mejor el esfuerzo económico y avanzar hacia la compra sin tener que disponer desde el primer momento de todo el capital exigido. Es un acuerdo directo con el promotor que te da tiempo para organizar tu economía antes de llegar a la firma.

¿Y si adquieres una parte?

Nos han vendido que un inmueble se compra entero o no se compra, pero... ¿y si te quedas sólo con una parte? Una nueva generación de empresas está intentando romper esa lógica mediante fórmulas de copropiedad o compra parcial. La idea es sencilla: adquieres únicamente una parte mientras una empresa especializada mantiene la propiedad del porcentaje restante. Es el modelo por el que apuesta Gradual Homes. También han surgido propuestas diferentes, como la de habitacion.com, que permite adquirir una habitación y una participación de las zonas comunes de la vivienda. Se trata de una compra real, no simbólica, que puede realizarse junto a amigos, pareja o compañeros

Revistas.PeruRadio.net.pe

de piso. Con el tiempo, y a medida que mejora tu capacidad económica, puedes ir obteniendo participaciones adicionales hasta convertirte en propietaria del 100%. En el caso de la compra de habitaciones, además esa participación puede revenderse más adelante y servir como primer paso para reunir el ahorro que permita acceder a una vivienda completa después. Su principal ventaja es que reduce la inversión inicial necesaria y permite optar a una vivienda antes de lo que sería posible mediante una compra convencional. Como inconvenientes, son fórmulas poco conocidas, con implantación limitada y contratos más complejos. Aun así, representan una vía bastante interesante para quienes no pueden comprar un inmueble por su cuenta, pero tampoco quieren resignarse a ser arrendatarios de por vida.

Antes de dar el paso

¡Ojo! No todas estas fórmulas tienen por qué encajar contigo. Debes revisar las condiciones de cada contrato. En el alquiler con opción a compra es importante comprobar qué parte de las cuotas se descontará del precio de la vivienda y qué ocurre si decides no ejercer la compra. En los modelos de copropiedad resulta clave conocer cómo se calculará el precio de las participaciones que adquieras más adelante o qué condiciones existen. Ten en cuenta que estas alternativas reducen algunas barreras, pero no eliminan la necesidad de contar con cierta estabilidad económica.

Las reglas están cambiando

Conviene ser realistas. Ninguna de estas alternativas resolverá por sí sola la crisis de la vivienda. El problema es más profundo. Según el INE, el 47,3% de los jóvenes de entre 26 y 34 años que vive con sus padres no puede permitirse ni comprar ni alquilar. Como recuerda María Matos, todos los años se crean alrededor de 240.000 hogares en España mientras se construyen menos de 100.000 pisos. Un desequilibrio que sigue dificultando el acceso a una casa para miles de personas. «Los modelos de *smart housing* ofrecen soluciones más flexibles y adaptadas a las nuevas formas de vivir de los jóvenes, pero mientras siga existiendo un fuerte desequilibrio entre la oferta y la demanda, estas iniciativas seguirán siendo complementarias y no resolverán el problema de fondo», advierte Matos. Con todo, aportan un poco de esperanza y ofrecen un respiro dentro de la situación actual. ●

FOTOS: IMÁGENES GENERADAS CON IA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los mejores seguros para chicas

Si quieres estar protegida, atenta a estas novedosas propuestas que tienen en cuenta tus verdaderas necesidades y preocupaciones.

Texto: ARANTXA NORIEGA. Foto: SARAH KEHOE.

El sector de las aseguradoras se ha puesto las pilas en lo que a coberturas para mujeres se refiere. ¿El resultado? Seguros tan específicos que entienden tu vida y los verdaderos peligros que te acechan. Y sí, la oferta de pólizas cobra mucho más sentido que nunca ya que protegen de lo que realmente nos preocupa: del ciberacoso, de la violencia de género, del paro... Te mostramos los más novedosos.

Siempre a salvo de acosadores virtuales

El ciberacoso es una de esas formas de violencia que puede invadir tu vida: mensajes intimidantes, suplantación de identidad, difusión de imágenes sin consentimiento, ataques en redes que rompen tu intimidad y tu paz mental. Por eso, hablar de ciberseguridad ya no es sólo hablar de tecnología: también es hablar de protección y bienestar emocional.

Aseguradora: Seguros CEA.
Producto: pólizas de ciberprotección que cubren riesgos de la vida digital.
Qué cubre: robo de identidad, fraudes *online* y *hackeos.* Ofrece recuperación de datos, borrado de publicaciones, asistencia ante situaciones de *ciberbullying* y terapia.

Apoyo contra la violencia machista

Las aseguradoras empiezan, por fin, a mirar la violencia de género de frente: como una realidad que también forma parte de la protección que las mujeres necesitan. No basta con cubrir lo material; también hace falta estar ahí cuando una mujer atraviesa una situación de vulnerabilidad. Y aunque el sector avanza a diferentes velocidades, ya hay compañías que incorporan garantías específicas en aquellos casos de violencia machista y familiar.

Aseguradora: Generali.
Producto: Seguro de Vida Riesgo Colectivo.
Qué cubre: duplica las indemnizaciones a la familia de la víctima (hijos menores de 22 años) en caso de fallecimiento provocado por la pareja o expareja. Además, trata de impulsar la protección laboral y apoya la inserción de mujeres que han sido objeto de este tipo de maltrato.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: TRUNK ARCHIVE.

En paro… pero con dinero en el bolsillo

Las aseguradoras han apostado por los seguros de protección de pagos o ingresos, una fórmula que encaja de lleno con la necesidad de las mujeres de blindar la estabilidad financiera y mantener su autonomía si se rompe su fuente de ingresos.
Entidad: Banco Santander.
Producto: Seguro Protección Ingresos.
Qué cubre: el desempleo (si trabajas por cuenta ajena), el cese de actividad (en caso de que seas autónoma) o la incapacidad temporal por enfermedad o accidente. En caso de que te quedes en paro te ofrece un importe mensual fijo acordado previamente con un límite de entre diez y doce meses consecutivos.
Aseguradoras: Santalucía y BBVA Seguros.
Productos: Seguro de Desempleo y Seguro de Protección de Pagos.
Qué cubren: cuotas de hipoteca o de préstamos si te quedas sin empleo o en situación de incapacidad. BBVA, por ejemplo, paga las cuotas mensuales de la hipoteca o el préstamo por cada 30 días si estás en una de estas situaciones (hasta un límite de 12 meses consecutivos o 36 alternos).

¿Robo de bolso o atraco? No pasa nada

Las mujeres se protegen cada vez más de los robos de bolso, uno de los hurtos urbanos más habituales, con pólizas que les permiten recuperar parte de lo perdido y ganar tranquilidad.
Aseguradoras: en Seguros CEA, Santalucía y Pelayo estas coberturas se incluyen dentro del seguro de coche u hogar. Penélope Seguros, creada por Línea Directa en 2012, surgió para poner el foco en la protección al volante pero también incluye el robo del bolso de mano (además de asistencia especial en carretera si estás embarazada).
Qué cubren: incluyen tanto el bolso como su contenido, siempre que el robo sea con violencia o intimidación y no un simple descuido. Penélope Seguros ofrece hasta 200 euros para reemplazar el bolso y los objetos en caso de que la sustracción se produzca dentro del coche o moto. ●

CUIDAN TU SALUD

Ante la enfermedad, hay seguros con planes específicos para mujeres.

Santalucía
El PlanVida Mujer Plus cubre la prevención y el diagnóstico de enfermedades ginecológicas y el fallecimiento.

Aegon
Aegon Contigo ofrece una indemnización de 30.000 euros desde el primer diagnóstico de cáncer de mama.

Lagun Aro
Vida Mujer te indemniza si te detectan un cáncer femenino y afronta los gastos médicos.

Banco Santander
El Seguro de Protección Familiar en Femenino sufraga las enfermedades ginecológicas.

Ocaso
Su Seguro de Accidentes de la Mujer ofrece una indemnización por cáncer de mama y subsidio diario por hospitalización.

Ace
El Plan Mujer está orientado a la hospitalización, el fallecimiento o la invalidez por accidente.

Axa
Sus seguros médicos para mujeres cuentan con atención especializada en ginecología y obstetricia.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El dinero tiene cara de mujer

Cada vez más, la educación financiera se escribe en femenino. Entrevistamos a tres expertas que nos dan sus 'tips' para empoderarnos en estos temas.

Texto: AMELIA LARRAÑAGA.

Durante demasiado tiempo, las mujeres hemos charlado sin tapujos de amor, trabajo o autocuidado, pero muy poco de dinero. Tenemos buenas noticias: algo está cambiando. Una nueva generación de autoras está llenando las librerías de guías para perder el miedo a las finanzas, aprender a invertir y convertir este activo en una herramienta de libertad, entendida como la capacidad de poder reinventarnos, estudiar un año en el extranjero, trabajar menos horas o ayudar a quienes queremos. Entrevistamos a tres de estas escritoras expertas en el tema, que nos dan sus trucos para empoderarnos en cuestiones financieras.

Revistas.PeruRadio.net.pe

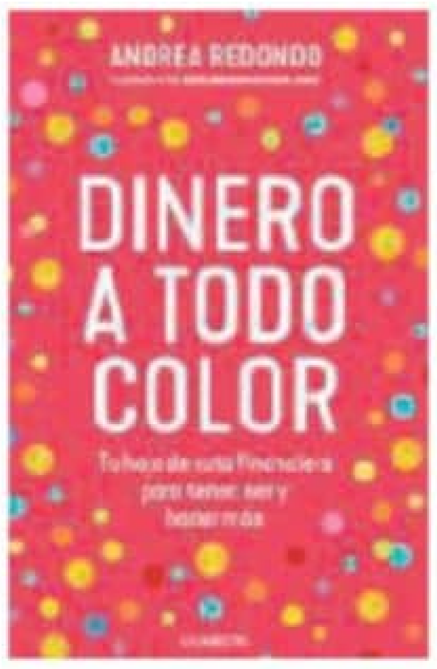
ANDREA REDONDO: «Empieza a invertir cuanto antes, aunque sólo sean 50 euros al mes»

La creadora de El Club de Inversión descubrió muy pronto que el dinero no da la felicidad, pero sí algo igual de valioso: la posibilidad de elegir. Hoy quiere que las mujeres pierdan el miedo a hablar de finanzas y se atrevan a invertir en su propia libertad.

Andrea Redondo no empezó enseñando cómo invertir. Primero aprendió ella para cambiar su propia vida. Licenciada en Derecho, Economía y Finanzas, completó su formación entre la Universidad Complutense de Madrid, La Sorbona y la London School of Economics antes de incorporarse a un exigente despacho estadounidense. El trabajo le gustaba, pero algo no encajaba. «Veía que el tiempo pasaba muy deprisa y que nunca iba a tener espacio para cumplir mis sueños», cuenta. Lo que casi nadie sabía era que llevaba invirtiendo desde los 18 años. Lo hacía en silencio, porque a su alrededor nadie entendía que una chica tan joven hablara de fondos de inversión o de Bolsa. Cuando sus ingresos le permitieron dejar el trabajo, decidió compartir el camino recorrido. Así nació El Club de Inversión, una comunidad que hoy reúne a miles de alumnos y seguidores. Después llegarían sus primeros libros sobre inversión y criptomonedas. Sin embargo, todavía sentía que faltaba algo. Ese cambio llegó tras la enfermedad y el fallecimiento de su tía Carmen, a quien dedica su último libro, *Dinero a todo color* (ed. Conecta). «Comprendí hasta qué punto los problemas económicos pueden condicionar una vida». Aquella experiencia la llevó a escribir, por primera vez, un libro pensado para mujeres. Descubrió que ellas compartían miedos, creencias y obstáculos muy distintos a los de los hombres. Para Andrea, nuestro principal error sigue siendo que tenemos facilidad para ahorrar, pero no para invertir. «Lo primero da cierta tranquilidad, pero lo segundo te da algo mucho más valioso: capacidad de elección». Apostar por reducir la jornada para pasar más tiempo haciendo lo que te gusta (estudiar, emprender, ayudar a tus seres queridos...). Para ella, estos son ejemplos de lo que significa la verdadera libertad económica. Pero la falta de confianza financiera con la que hemos crecido muchas explica por qué algunas mujeres no se atreven a invertir o no se atreven a hablar de dinero. «No se trata de tener más por ambición (tampoco pasaría nada en ese caso), sino de ser más tú y hacer lo que te late dentro». ¿Sus trucos estrella? Medir lo que tenemos y lo que queremos, tener un colchón de emergencia para imprevistos y empezar a invertir cuanto antes, aunque sólo sean 50 euros al mes. «No esperes. Hazlo y luego espera a que el interés compuesto haga su trabajo. El dinero no es un fin en sí mismo, es lo que te da libertad para elegir tu futuro».

«Enriquecerse no es un fin, es lo que te da libertad para elegir tu futuro»

ANDREA REDONDO



DINERO A TODO COLOR
Esta guía financiera para «tener, ser y hacer más» ha sido uno de los libros más vendidos de Amazon en España. En ella, la autora te enseña a cambiar tu mentalidad, ordenar tus cuentas y empezar a invertir. **Conecta** (20,80 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

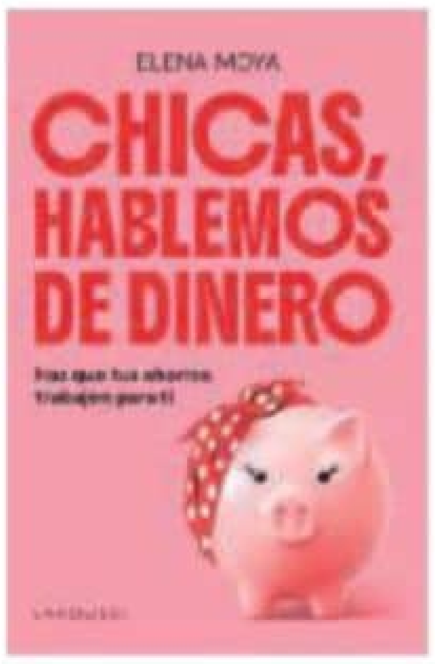
ELENA MOYA: «Que las mujeres acumulen capital y sean más libres nos beneficia como sociedad»

Esta periodista financiera dio el salto al otro lado de la noticia para entender desde dentro cómo funcionan las finanzas y por qué a las mujeres se nos resisten. Por suerte, sólo es una cuestión de creencias arraigadas desde la educación y el entorno.

Elena Moya siempre quiso entender cómo funciona el dinero. Tras estudiar periodismo con una beca en Estados Unidos, continuó su carrera en Londres, donde trabajó en algunas de las redacciones económicas más prestigiosas del mundo como *Bloomberg, Reuters* y *The Guardian*. Pero llegó un momento en el que sintió que observar los mercados desde fuera ya no era suficiente y dio el salto a la gestión de activos. Hoy vive en Dublin desarrollando su carrera en la división irlandesa del Banco Mediolanum. Ese recorrido le ha permitido comprobar que la gran brecha entre hombres y mujeres está en la forma en la que hemos sido educados. «Los hombres invierten y las mujeres ahorran. Y eso nos interesa cambiarlo como sociedad». A su juicio, las niñas siguen creciendo con mensajes que les empujan a ser prudentes y evitar el riesgo, mientras que a los niños se les anima a liderar y tomar decisiones. «En la inversión hay que tener criterio propio y, muchas veces, saber llevar la contraria». No es casualidad que tantas mujeres duden de sí mismas. Lo peor es que esa falta de confianza no se sustenta en nada, ya que podemos ser buenísimas inversoras. «Christine Lagarde, Presidenta del Banco Central Europeo, dijo una vez que si Lehman Brothers hubiera sido Lehman Sisters no hubiera quebrado». Para Elena, el mayor error financiero es no invertir o hacerlo sin un objetivo claro. «No se trata de buscar el pelotazo. Para eso ya están las apuestas». El tema empieza por hacerse una pregunta mucho más importante: «¿Qué vida quiero construir?». Porque el dinero puede servir para mucho más que para pagar facturas. Puede financiar un cambio de profesión, un negocio propio o cualquier proyecto que parecía inalcanzable. «Tenemos que pensar en grande y permitirnos soñar». Moya también desmonta otra idea muy arraigada: que obtener rentabilidad sin trabajar es casi inmoral. «Lo que inviertes ya lo has ganado con tu esfuerzo. Lo que haces después es ponerlo a trabajar para ti». Frente a la cultura del ahorro, defiende la inversión a largo plazo y el poder del interés compuesto. ¿Sus trucos? Construir un colchón equivalente a seis meses de gastos, e invertir de forma constante, aunque sea una cantidad ínfima. «La clave es ser constante y dejar que el tiempo haga su trabajo».

«Un truco: trata de construir un colchón equivalente a seis meses de gastos»

ELENA MOYA



CHICAS, HABLEMOS DE DINERO
Este libro te anima a pensar en tus objetivos y actúa como un asesor financiero para ayudarte a invertir según el plazo que te marques, el tipo de activo y tu perfil de riesgo. **Larousse** (19,95 €).

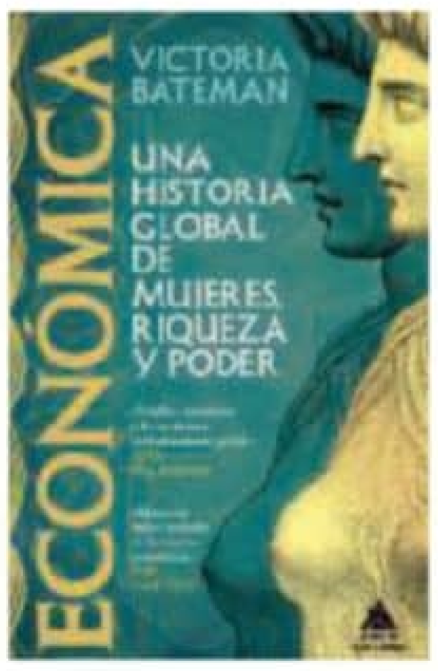
Revistas.PeruRadio.net.pe

VICTORIA BATEMAN: «No te sientas culpable por querer un buen sueldo, es algo positivo a lo que aspirar»

La economista británica, cuyo libro acaba de ser traducido al castellano, desmonta siglos de prejuicios para demostrar que la independencia económica es el gran baluarte del feminismo. La clave de su discurso se forjó durante su adolescencia.

Economista por las universidades de Cambridge y Oxford, Victoria Bateman es una de las voces más provocadoras del feminismo británico. Sus padres se separaron cuando ella tenía 14 años y fue entonces cuando comprendió, viviendo el esfuerzo de su madre para sacar adelante a sus tres hijas, que la independencia económica podía marcar el destino de una mujer. Aquella experiencia fue la que la llevó a estudiar Economía y, años más tarde, a escribir sobre una idea que considera urgente: las mujeres deben dejar de sentir vergüenza por hablar de dinero y por querer ganarlo. «La única forma de controlar tu vida es controlar tus propias finanzas –afirma–. Parece que tenemos que sentirnos culpables por querer un buen sueldo, cuando deberíamos verlo como algo positivo a lo que aspirar». Para la economista, el coste de ese silencio implica negociar peor los salarios, renunciar a construir una pensión propia o depender económicamente de la pareja. Por eso insiste en que estas conversaciones deberían formar parte de cualquier relación desde el principio. «Hay que ser compatibles también financieramente». Bateman también cuestiona algunos de los mensajes que muchas mujeres han heredado de sus madres y abuelas: que el dinero es algo sucio, que el hombre debe ser el proveedor o que basta con encontrar una pareja en quien confiar. Su receta para ampliar capital es sencilla: empezar a ahorrar cuanto antes, aunque sean cantidades pequeñas; invertir pensando en el largo plazo; controlar de cerca las cuentas y evitar posponer las decisiones importantes, como por ejemplo, abrirse un fondo de inversión. Más que buscar golpes de suerte, defiende la constancia y la planificación. Pero el verdadero valor de la independencia económica va más allá del saldo de una cuenta corriente. Bateman recuerda que las sociedades más prósperas de la historia fueron aquellas en las que las mujeres participaron plenamente en la economía y advierte de los riesgos de idealizar modelos como las actuales *tradwives* que vuelven a la dependencia.

«Ve ahorrando cantidades pequeñas y busca depósitos a largo plazo»
VICTORIA BATEMAN



ECONÓMICA
Un interesantísimo ensayo histórico que demuestra cómo se ha invisibilizado el papel de las mujeres en la creación de riqueza y cómo esto condiciona todavía nuestra relación con el dinero. **Ático de los Libros** (29,95 €).

FOTOS: IMAGEN DEL BILLETE GENERADA CON IA/GETTY/D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Self made

«Hay que ser rápida y astuta»

✻ Crearon One Dilemma durante su carrera y ahora **MARTINA CAPEL, PAULA CORCHADO Y LORETO NORMAND** triunfan en la moda.

Sus vaqueros con estrellas estampadas en los bolsillos traseros son los más deseados entre la generación Z, aunque todo empezó con unas faldas que compraron de segunda mano y decoraron ellas mismas en casa. La idea fue un éxito y, en cuanto reunieron el dinero necesario, ampliaron su producto e hicieron el primer pedido de *jeans* a una fábrica española. «Los *customizábamos* nosotras, tardábamos más o menos una hora por cada prenda, hasta que los pedidos superaron las 200 unidades por semana», nos cuentan estas amigas y socias que consideran que ser tres hace que todo sea más equilibrado. Ahora facturan millones, tienen miles de seguidores y sus colecciones son mucho más amplias: diseñan también sudaderas, camisetas o vestidos fieles a su estética *Y2K*. Ellas son felices con cada logro, como inaugurar una oficina o que crezca su equipo. «Somos unas chicas con suerte», confiesan con humildad.

✻ **¿Cuál fue vuestra primera gran inversión y cómo la financiasteis?**
Empezamos con 200 euros que nos gastamos en la web y en materiales. Vendimos todo el producto y ganamos 3.000 euros, lo justo para hacer nuestro primer pedido a la fábrica. Más tarde ya compramos máquinas que nos facilitan el trabajo.
✻ **¿Tres virtudes para emprender?**
Proactividad, rapidez y astucia.

Currículum

Son del 2003 (23 años). Admiten que han tenido que ser adultas antes de tiempo y renunciar a muchos viajes y planes.

FORMACIÓN
Las tres han estudiado el grado oficial en Liderazgo Emprendedor e Innovación (LEINN) en la Universidad de Mondragón.

LEMA
«Siéntete orgullosa de lo que haces».

Un objetivo:
«Ser una marca icónica y hacer un *fashion show* a lo Victoria's Secret».

✻ **¿Cuál es el primer paso cuando tienes una idea de negocio?**
Lo importante es lanzarte. Mucha gente no lo hace por miedo o debido a la parálisis por análisis, pero empezar es mucho más intuitivo de lo que parece. Luego es prueba y error.
✻ **Vuestra venta es *online*. ¿Os ha ayudado hacer *pop ups* para que las clientas se prueben las prendas?**
Sí. Aunque no sea una acción que se note al instante, la experiencia en puntos físicos, aunque sea por tiempo limitado, crea comunidad.
✻ **La firma es viral. ¿Qué papel han jugado las redes en su crecimiento?**
Fundamental, sobre todo vídeos en TikTok, *reels* y contenido *about us* en formato carrusel de Instagram. Hemos sabido comunicar la marca de forma que las niñas se sientan parte de ella.
✻ **¿Es esencial que las fundadoras os mostréis en las redes sociales?**
Es una de las vías y, hoy en día, la más fácil y accesible para conectar.
✻ **¿Qué es lo más complicado?**
Al crecer tan rápido y ser inexpertas en el mundo del emprendimiento, lo más difícil de gestionar es delegar el trabajo en buenos perfiles. ●

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTO: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ABSOLUTAMENTE DIFERENTE

DE REGALO

SÉRUM REAFIRMANTE
CON SILICIO ORGÁNICO (30 ML)
Piel luminosa efecto lifting

skin [SKG labs] generics ALL ABOUT ACTIVE INGREDIENTS

REVISTA + REGALO 6,99 €
Valorado en 25€

Ya en tu quiosco

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales

Diviértete

Aunque el billar o el futbolín siguen siendo un clásico de los planes con amigos, ya hay formas de llevar la diversión a cualquier parte. Un buen ejemplo es *Play Hit,* el juego musical para grupos. ¿Lo mejor? Cabe en el bolso. Lo mismo ocurre con *Amigos de mierda,* un juego de cartas diseñado para sembrar el caos y poner a prueba cualquier amistad.

TEXTO: CARMEN RODRÍGUEZ FERRERO. FOTO: AUDSHULE/STOCKSY.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Elige tu ruta para el otoño

Llegó el mejor momento de planificar escapadas cortas. Estos destinos muestran ahora su mejor versión.

Texto: PACHO G. CASTILLA.

Alicante

VERANO ETERNO

Un paseo con vistas

Es uno de los destinos más reclamados del verano. Aunque aquí hay vida (¡y mucha!) más allá de la playa. Para empezar, piérdete por el barrio de Santa Cruz y sube al Castillo de Santa Bárbara para disfrutar de las mejores vistas del Mediterráneo. Por la tarde, pasea por la Explanada de España y la *instagrameable* calle de las Setas.

Alicante

Sabor mediterráneo

Pero además, en Alicante el recorrido perfecto debe tener esencia *foodie.* ¿Primera parada? Una joya arquitectónica... y gastronómica: el Mercado Central. El aperitivo, muy cerca, en El Damasol, la barra favorita de los entendidos, donde probar la gamba roja a un precio asequible. Reserva para comer en Manero Balmis, un bar de inspiración colonial donde las sobremesas se alargan con mucha facilidad. Y como antesala de una noche de copas por el casco histórico, El Portal, un restaurante de decoración mutante, con cócteles de autor y sesiones de *dj.*

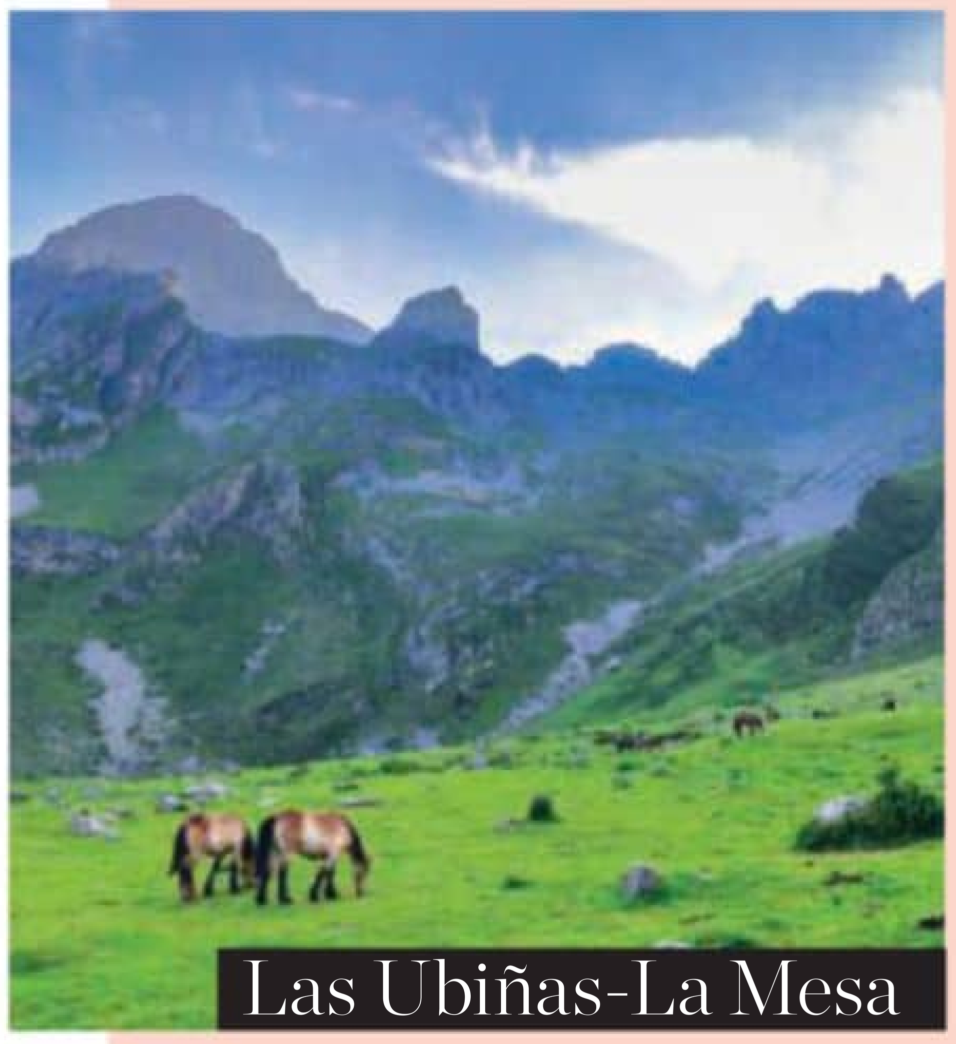
+ DÓNDE DORMIR
En Odyssey Rooms Alicante, con piscina-*jacuzzi* en la azotea y vistas al castillo y al mar Mediterráneo. 150 €/noche aprox. (odysseyrooms.com).

Montaña asturiana

AIRE PURO

Pueblos con encanto

Aquí terminan algunas de las etapas más épicas de La Vuelta Ciclista a España. Eso sí, tú no tienes que ganarlas: basta con perderte por el Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa, con paisajes que parecen sacados de los Alpes. Acércate a Tuiza, un pueblo con mucho encanto; visita Santa Cristina de Lena, joya del prerrománico, y descubre el Pozu de Santa Bárbara, convertido en centro de innovación cultural. Después, toca reponer fuerzas: lo de comer fuerte aquí va muy en serio.



Las Ubiñas-La Mesa

+ DÓNDE DORMIR
Solo Palacio. Date un pequeño lujo en un antiguo palacio rehabilitado con estética *wabi-sabi.* Desde 290 €/noche (solopalacio.com).

Alpes julianos

CUMBRES TRANQUILAS

Un paraíso inesperado

Los Alpes no empiezan ni acaban en Suiza. Tres días bastan para descubrir uno de los rincones alpinos más sorprendentes de Eslovenia: del lago de postal de Bled a la naturaleza salvaje de Bohinj; recorre el Parque Nacional de Triglav y haz una parada en la encantadora Kranjska Gora.

Lago Bohinj

+ DÓNDE DORMIR
A un paso del lago Bohinj, Sunrose 7 es un hotel *boutique adults only* con diseño contemporáneo. 180 € aprox. (sunrose7.com).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Norte de Portugal

RUTA PERFECTA

Aveiro

Carretera y 'saudade'

¿Qué tal un imprevisto *road trip*? En apenas 200 kilómetros, el norte de Portugal reúne canales, ciudades medievales, artesanía y paisajes atlánticos en una ruta perfecta para un fin de semana. Empieza en Aveiro, la Venecia portuguesa; piérdete por Guimarães, cuna del país, y descubre la pintoresca Braga. ¿*Next stop*? Barcelos, donde nació el gallo de cerámica, símbolo del país. Fin de trayecto: Viana do Castelo. Sube al Santuario de Santa Luzia y descubrirás uno de los miradores más bellos del mundo (asegurado).

'Bonus track'

¿Te sobran unas horas? Recorre el mercado de Valença do Minho entre las murallas de su fortaleza. Rebusca entre lino, cerámica, filigranas o tesoros *vintage* y vuelve con la maleta llena.

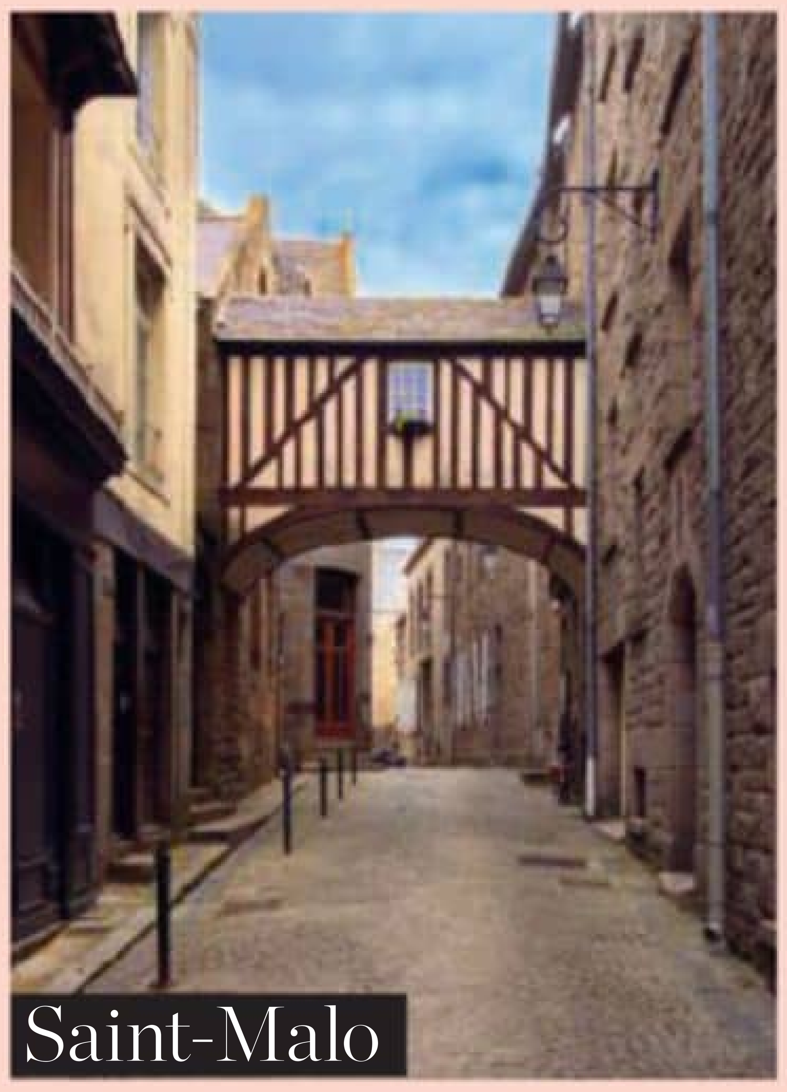
+ DÓNDE DORMIR
En un palacio con historia y diseño moderno: 1877 Estrela Palace. Desde 180 €/noche (1877estrelapalace.pt).

Bretaña francesa

EL PODER DE LAS MAREAS

Un secreto atlántico

Su nombre despista, pero no está en Inglaterra, sino en el noroeste de Francia. Y dicen que recuerda a Galicia (¡hasta tiene su Finisterre!). Aquí, el Atlántico se cuela en todo: en las ostras de Cancale, golpeando las murallas de Saint-Malo, acariciando el encanto *Belle Époque* de Dinard y bañando las playas de Saint-Briac-sur-Mer. Rennes, ciudad universitaria, es el mejor punto de partida para descubrir una región casi casi perfecta.


Saint-Malo

+ DÓNDE DORMIR
Frente a una de las playas más bonitas de Francia, L'Hôtel Les Charmettes. Desde 164 € (hotel-les-charmettes.com).

Ribera Sacra

ESENCIA 'GALEGA'

Cero prisas

En la Galicia interior, entre Lugo y Ourense, los viñedos desafían la gravedad y el río Sil se abre paso entre cañones de vértigo. Un paseo en catamarán es la forma ideal de descubrir un paisaje salpicado de monasterios de cuento… y curvas imposibles.

Ribera Sacra

+ DÓNDE DORMIR
En una Reserva de la Biosfera y con el Cañón del Sil como telón de fondo: Alcobas do Sil. Desde 160 €/noche (alcobasdosil.com).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Alta Garrotxa

Castellfollit de la Roca

UN PLAN ESTELAR

De otro planeta

Si de día quieres caminar sobre tierra de fuego mientras que de noche lo que buscas es dormir bajo un cielo lleno de estrellas, esta comarca gerundense es tu sitio. La Garrotxa invita a recorrer los senderos de la Fageda d'en Jordà, un bosque de hayas nacido sobre antiguas coladas de lava, y a descubrir, por ejemplo, Castellfollit de la Roca, encaramado sobre un impresionante acantilado basáltico. Después, toca reponer fuerzas descubriendo la cocina volcánica de la comarca (por ejemplo, en La Moixina, Olot), antes de ir al Observatori Astronòmic d'Albanyà, uno de los mejores lugares de Cataluña donde contemplar el firmamento.

La pantalla final

Y si quieres pasarte la escapada en modo experto, reserva un vuelo en globo al amanecer sobre los volcanes de La Garrotxa. ¡Difícil olvidar la experiencia!

+ DÓNDE DORMIR
Cambia las luces de la ciudad por un cielo estrellado en Taiga Bassegoda Park. Cabañas de madera y *glamping* entre bosques. Desde 65 €/noche (taigacampings.com).

FOTOS: TRUNK ARCHIVE/GETTY/D.R.

Menorca

ECO 'MOOD'

Viajar de otra manera

La isla de la calma enseña que el verdadero lujo es viajar respetando el entorno. Lo comprobarás haciendo senderismo por el Camí de Cavalls, observando aves en S'Albufera des Grau o practicando esnórquel sobre las praderas de posidonia de la Reserva Marina de Illa de l'Aire. No olvides pasarte por la isla del Rey, donde Hauser & Wirth ha transformado un antiguo hospital naval en un increíble centro de arte contemporáneo, ni perderte por Ciutadella.

Ciutadella

+ DÓNDE DORMIR
Un oasis palaciego en pleno centro de Mahón: Jardí de Ses Bruixes. 220 €/noche (hotelsesbruixes.com).

Puglia

'SEMPRE' ITALIA

El carácter del sur

En el tacón de la bota italiana, cualquier paseo acaba pareciendo una postal. La preciosa localidad de Alberobello cuenta con más de 1.500 *trulli,* construidos en piedra seca, sin argamasa, y declarados Patrimonio de la Humanidad. Después de cruzar el valle de Itria, salpicado de olivares y pequeñas *masserie* (antiguas casas de campo fortificadas), Polignano a Mare sorprende con la cala de Lama Monachile, encajada entre acantilados sobre el Adriático. El broche de oro: *focaccia barese, burrata* y una copa de Primitivo –variedad de uva tinta– frente al mar.

Alberobello

+ DÓNDE DORMIR
Pasa una noche en un auténtico *trullo* que es Patrimonio de la Humanidad: Trulli Holiday. Desde 159 € (trulliholiday.com).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cafés para inspirarse

Que las musas te pillen en estos espacios de espíritu 'chill' y con productos artesanales.

Texto: ESTEFANÍA RUILOPE.

El *journaling* ha dejado de ser una moda para convertirse en un ritual de bienestar. Y como todo buen ritual, necesita un escenario adecuado. Las nuevas cafeterías ya no son sólo lugares donde tomar algo: son espacios con un interiorismo diez y un ambiente tranquilo que invita a bajar el ritmo. Entre cafés de especialidad y bollería artesana, cada vez son más quienes apuestan por estos refugios creativos. Porque a veces la mejor inspiración llega con una libreta abierta… y una taza de café humeante al lado.

OLOR A MAR

ONDA CAFÉ (A Coruña)

Frente al mar, refleja el estilo de vida pausado de la costa gallega. Sus fundadores han creado un espacio donde el café de especialidad convive con sus famosas *cookies* de *matcha* o de chocolate con nueces. Y su decoración invita a dejar que las ideas fluyan. **Precio medio:** 15 €.

EL MODERNO

DRIPER (San Sebastián)

Producto local, una amplia carta de café de especialidad, diseño contemporáneo y guiños al universo del *skate* definen este espacio donostiarra. Esto y sus míticos huevos fritos con salsa colombiana de tomate, cebolla y *txistorra* despiertan la inspiración a cualquiera. **Precio medio:** 18 €.

Revistas.PeruRadio.net.pe

MUY 'FASHION'

BROWNIE CLUB (Madrid)

Nació hace pocos meses para ser mucho más que la cafetería de una firma de moda. En su nuevo local del barrio de Salamanca, el estilo elegante, los tonos cálidos y la luz natural crean el escenario perfecto para desayunar mientras se escribe o se lee tranquilamente. **Precio medio:** 18 €.

CARTA FOTOGÉNICA
Triunfan los *Sparkle Lattes* con purpurina, las tostadas, los sándwiches y los dulces irresistibles.

'MINDFUL'

ESPAI BUIT (Palma de Mallorca)

Es un refugio donde la cultura, el bienestar, la gastronomía y el ritmo *slow life* conviven bajo el mismo techo. Su restaurante Mouna, reconocido con tres Rábanos de la guía *We're Smart Green Guide,* apuesta por una cocina ecológica, vegetariana y de temporada. **Precio medio:** 25 €.

CON VISTAS

COKOON CAFÉ (Bilbao)

A pocos pasos del Museo Guggenheim, este café es el *place to be* de la ciudad. Se puede disfrutar de su famosa tostada de huevos revueltos con *txistorra* o su versión dulce con crema de cacao y avellana. **Precio medio:** 18 €.

FOTOS: TRUNK ARCHIVE/D.R.

TOQUE FRANCÉS

PIGALLE CAFÉ (Menorca)

Esta cafetería artesanal cuenta con una estética mediterránea y relajada que hace que cualquier desayuno se convierta en un pequeño ritual. A los cafés se suma una cocina con ingredientes locales. **Precio medio:** 18 €.

'GOURMET'

TOSTAO (Barcelona)

Ubicado en Casa Bonay y pionero en el mundo del café de especialidad, sirve cafés biodinámicos de los tostadores locales Nomad, acompañados por pan y pastelería elaborados a diario por la japonesa Natsumi. **Precio medio:** 15 €.

«Pase a mi despacho»

Espacios que te hacen sentir CEO aunque trabajes en pijama. Con buena luz, un mobiliario prémium y detalles que ordenan sin aburrir, volver a la rutina cuesta menos.

Texto y realización: ALEJANDRA MUÑOZ.

Llegar tarde al trabajo no entra en los planes. Este despertador analógico te da los buenos días con el canto del cuco. **Fisura** (46,25 €).

Elige una mesa con soluciones para guardar. 'Araxi' es de madera de fresno y ratán. **Kave Home** (599 €).

Este teclado de aire retro pone color, sonido y *emojis* a cualquier jornada de mails y trabajo. POP Keys, **Logitech** (99,99 €).

Al acabar la jornada, deja todos los documentos guardados en estos archivadores. **House Doctor** (32,95 €/set 2).

Parecen libros de viajes pero en realidad es una mesita auxiliar de madera. ¿Próximo destino? **Balvi** (99,95 €).

CON ORDEN

¡Despeja tu mesa! Con baldas y organizadores verticales, todo queda a mano, pero sin robar espacio al escritorio. Tablero perforado con accesorios 'Skådis', **IKEA** (40 €).

Revistas.PeruRadio.net.pe

La lámpara portátil ‘Lexon x Orbe Pantone’ pone color a tu jornada. Y su cabezal es magnético y giratorio. **La Oca** (89,90 €).

ZONA DE MANDO

Una mesa bien elegida, una silla cómoda y una lámpara con personalidad bastan para montar tu centro de operaciones. Escritorio (429 €), silla (99,99 €) y lámpara (49,99 €), todo de **Maisons du Monde.**

El armario ‘Trotten’ con puertas y estante, al ser de metal, es un tablero magnético perfecto. **IKEA** (129 €).

Tu espalda pide comodidad; y tu escritorio, algo bonito. Silla ‘Inés’, acolchada y tapizada en pana (159 €). **La Redoute Interieurs**.

Tus *deadlines* serán más llevaderos con una agenda joya, como esta con papel artesanal. **Natura Selection** (16,90 €).

FOTOS: D.R.

Revistas.PeruRadio.net.pe

De izda. a dcha. y de arriba abajo, las creadoras de contenido Sara García, Martina Meroño, Carlota Suárez, Ana Martín y Daniela Meroño.

La gran fiesta del verano

Música, cócteles, activaciones increíbles... Te invitamos a descubrir todo lo que pasó en la octava edición de nuestra Summer Party.

Texto: **CARMEN RODRÍGUEZ FERRERO.**

7. La cantante Mercedes Cañas con un dulce de Krispy Kreme. **8.** La cantante argentina Olivia Wald. **9.** Cristina Lora, ganadora de OT 2025, triunfó con su vibrante *show.* **10.** El dúo musical Besmaya: Javier Echavarri y Javier Ojanguren. **11.** Daniela Blasco derrochó amor dentro y fuera del escenario, donde actuó.

Si hay un evento que marca el comienzo del verano es la Summer Party de COSMOPOLITAN. Un año más, nuestros invitados disfrutaron de la fiesta de la temporada en un lugar idílico a las afueras de la capital, el Club de Tiro de Madrid. Algunos de ellos, como la *influencer* Aina Simón y la cantante Daniela Blasco, llegaron hasta allí por cortesía de Uber, que colaboró con los traslados. La velada comenzó con el paso de las *celebrities* por el *photocall.* Actores, cantantes y creadores de contenido posaron luciendo *lookazos* inspirados en el universo *Garden Glam,* el *dress code* de esta edición. Nada más llegar, se hicieron ▸

1. Las chicas de la serie *Oasis* de Netflix. De izq. a dcha.: Victoria Kantch, Ana Garcés y Berta Castañé. **2.** Violeta Mangriñán fue la presentadora de esta edición. **3.** La actriz Lucía de la Fuente haciéndose un *selfie* con una amiga en la zona *chill out.* **4.** La actriz Álex Béjar, con uno de los abanicos de Fisura que se regalaron. **5.** El equipo comercial de Hearst. **6.** La cantante Nia Correia disfrutó de un cóctel de ron Barceló.

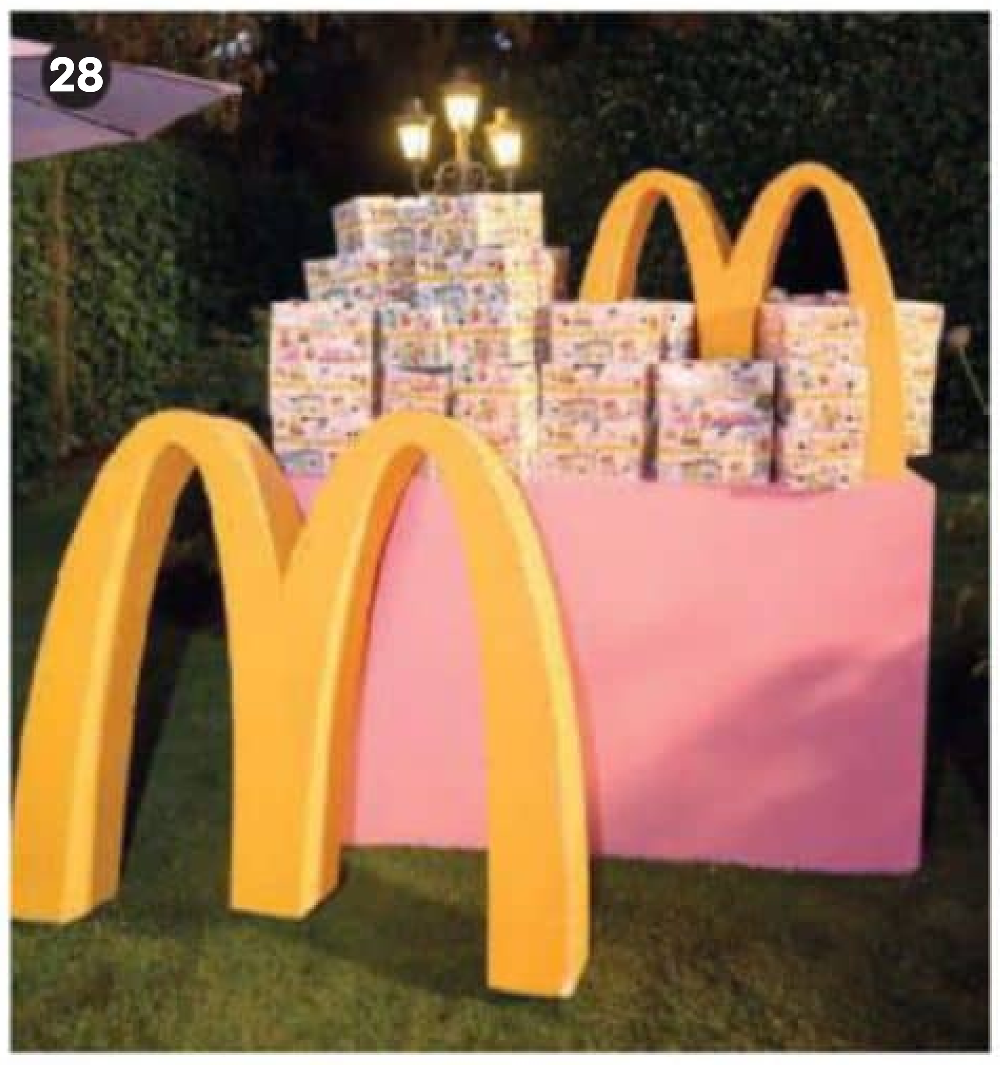
Revistas.PeruRadio.net.pe

12. El grupo Niños Bravos, en acción. **13.** Las invitadas, ante el espejo *mágico* de SHEIN. **14.** Aitana Soriano, creadora de contenido. **15.** La actriz Norma Ruiz deslumbró con su elegancia en el evento. **16.** Cristina Lazárraga, piloto profesional de moto de agua. **17.** La creadora de contenido Àgata Lluch. **18.** Sara Fructuoso, de Yolancris. **19.** Las creadoras de contenido Ana Martín, Sara García y Carlota Suárez. **20.** Los cantantes Paula Koops, Nia Correia y Blas Cantó. **21.** La *influencer* Bea Carpio. **22.** Paula Koops, brindando con un cóctel de Licores del Mono.

con uno de los divertidos abanicos de Fisura que regalábamos a la entrada. También aprovecharon para refrescarse con una cerveza bien fría de San Miguel (que además contó con un carro de palomitas) antes de descubrir las múltiples sorpresas que les esperaban. La *influencer* y empresaria Violeta Mangriñán fue quien se encargó de dar la bienvenida y conducir el evento. Con la fiesta ya en marcha, los asistentes comenzaron a sumergirse en las distintas activaciones. Una de las favoritas fue la de SHEIN, donde pudieron diseñar unos llaveros con sus fotos y concursar para ganar un cheque regalo de la marca. La belleza también tuvo un papel protagonista. Essence contó con un *set* de maquillaje y un divertido juego de aros donde los más hábiles se llevaron de premio productos de la firma. Douglas estuvo

Revistas.PeruRadio.net.pe

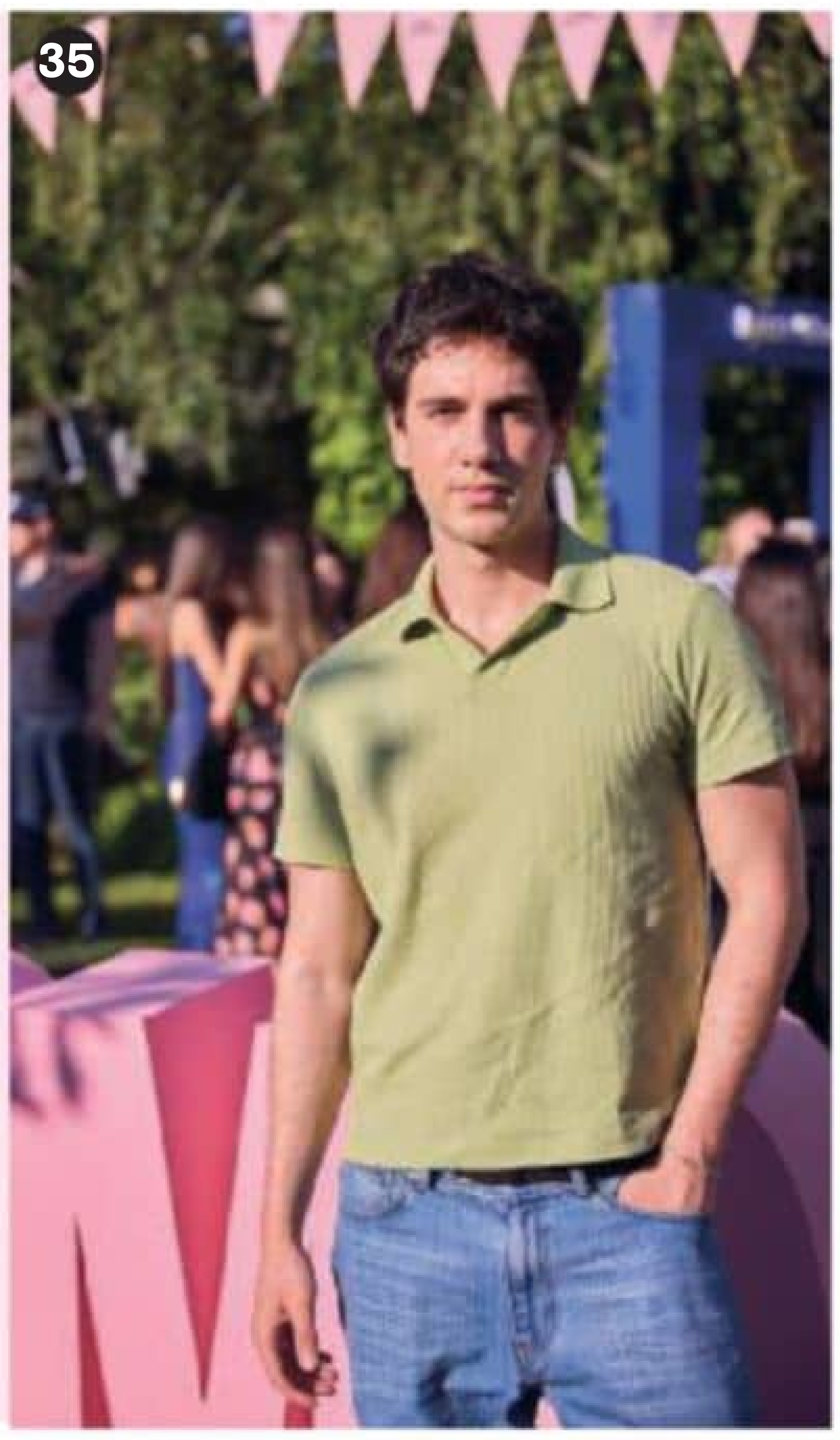
presente con un tocador donde se realizaron peinados veraniegos, mientras que Real Techniques ofreció a las invitadas la posibilidad de retocarse el maquillaje con sus brochas y un *photobooth* para inmortalizar el momento. Otra parada obligatoria fue el espacio de la marca de cuidado bucodental Lacer Blanc, que invitaba a sumarse a una de las tendencias *beauty* del momento decorando la sonrisa con joyas dentales. También hubo tiempo para reponer fuerzas: Life Gourmet Catering acompañó la velada con un delicioso picoteo; Krispy ▸



28. McDonald's hizo las delicias de los invitados con una recena a base de *burgers* y *nuggets*. **29.** Los combinados de ron Barceló nos supieron a gloria. **30.** El dúo musical Marlena, Carolina Moyano y Ana Legazpi, con un *look* muy festivalero. **31.** Aina Simón, creadora de contenido, fue una de las afortunadas que llegaron en un cochazo de Uber. **32.** El retoque de maquillaje para las invitadas corrió a cargo de Essence. **33.** La *influencer* Daniela Morales, con un *total look* blanco. **34.** La presentadora Cristinini no pudo resistirse a tomar unas palomitas en el carrito de cervezas de San Miguel.

23. Alejandro Ruiz, cantante y creador del proyecto musical Sienna. **24.** Pol Monen y Gabriela Andrada, actores y cómplices. **25.** La *influencer* Pawgli. **26.** Las indicaciones para descubrir todas las experiencias de nuestra Summer Party. **27.** Los actores de *Oasis* Tomy Aguilera y Berta Castañé se dejaron llevar por la música y el buen ambiente.

35. El actor Pau Simón no quiso faltar. **36.** Carlota Suárez. **37.** La *tiktoker* Sara García. **38.** Melodie Peñalver se llevó un recuerdo del *photobooth* de Real Techniques. **39.** El modelo Alejandro Caracuel asistió a la fiesta con un amigo. **40.** La creadora de contenido María Riballo con un cóctel de limón de Licores del Mono.



Kreme la endulzó con sus rosquillas y McDonald's triunfó con sus *nuggets* y hamburguesas. Para hacer frente al calor, hubo varias barras que ofrecían una amplia selección de bebidas: desde cócteles preparados con Licores del Mono hasta los originales combinados de ron Barceló. El escenario no paró ni un segundo. La primera en pisarlo fue Cristina Lora, ganadora de *OT 2025,* que no tardó en poner al público en marcha con un *show* lleno de ritmo. Chiara Oliver tomó el relevo con una actuación que hizo cantar y bailar a todos al son de temazos como *Una más* y *Puzzle*. La siguiente en actuar fue la incombustible Daniela Blasco, que conquistó a los asistentes con su energía y su carisma. La guinda la puso el grupo Niños Bravos

41. Las creadoras de contenido Martina y Daniela Meroño. **42.** Violeta Mangriñán eligió un vestido de Sandro. **43.** En el córner de Douglas se realizaron peinados veraniegos. **44.** La actriz Lucía de la Fuente. **45.** La actriz Paula Gallego. **46.** Las *podcasters* Ana Brito, con Ángela Henche y Albanta San Román.

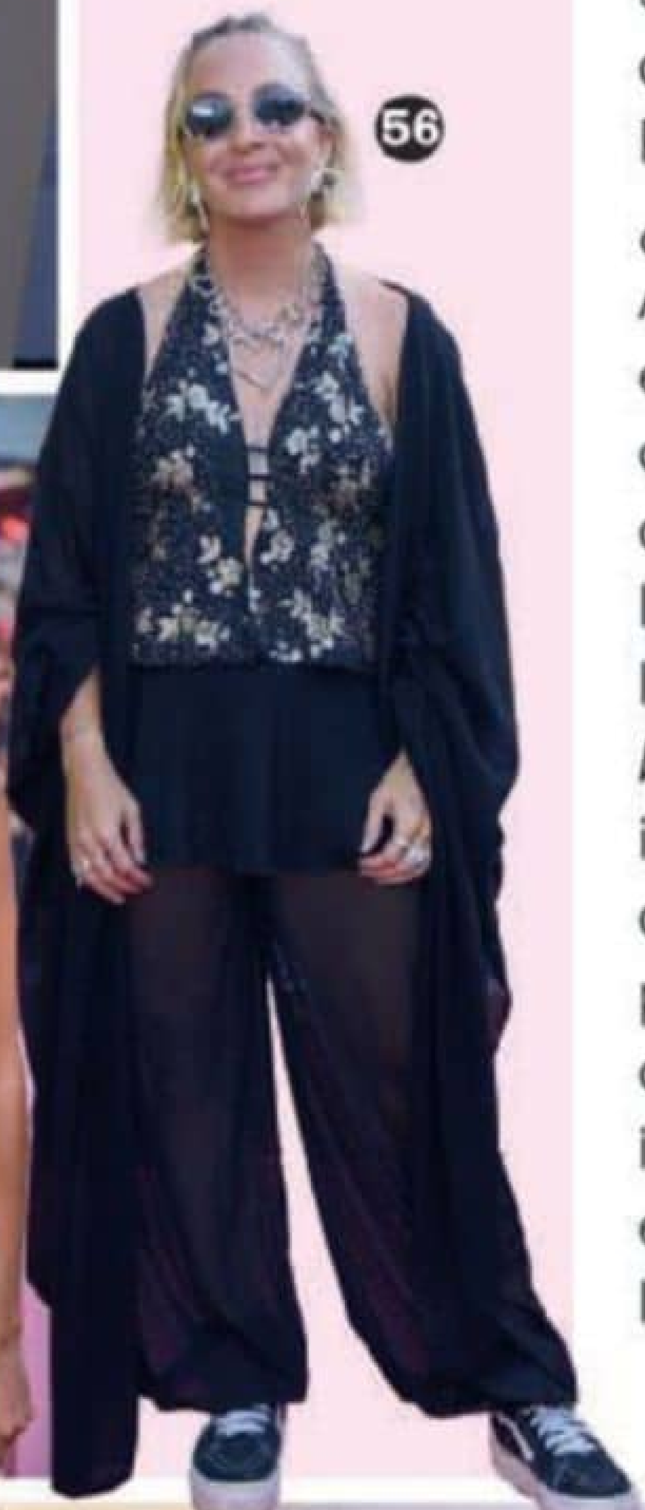
FOTOS: GUILLERMO JIMÉNEZ/FERNANDO ROI/ANA RUIZ.

Revistas.PeruRadio.net.pe

52. Brochas de Real Techniques. **53.** Nuestra directora de Belleza, Mariana Portocarrero, salió con una brillante sonrisa gracias a Lacer Blanc.

con un concierto cargado de buen rollo y temas que hicieron imposible quedarse en el sitio (todo el mundo acabó coreando emocionado su versión de *Un beso y una flor* de Nino Bravo). La música siguió con la *dj* Bea Miau, quien mantuvo el *power* bien arriba con una sesión que hizo que más de uno alargara la noche. Porque, seamos sinceras, ¿quién quería marcharse? Aunque las luces al final se encendieron, nadie se fue con las manos vacías. Antes de despedirse de la fiesta de la temporada, los invitados se llevaron de regalo una *goodie bag* repleta de productos imprescindibles para disfrutar del verano. El recuerdo perfecto de una velada llena de experiencias y momentos inolvidables. Ahora sí, empieza la cuenta atrás para la próxima Summer Party. ●

54. Candela Arestegui, actriz. **55.** La actriz Ane Rot. **56.** La cantante Paula Mattheus. **57.** El *lookazo* de Andrea Noguero. **58.** La *influencer* Paula Sevillano. **59.** La actriz y cantante Rocío Villar. **60.** Krispy Kreme endulzó la fiesta. **61.** Chiara Oliver, durante su actuación. **62.** Los actores Almagro San Miguel, Marta Belmonte y Norma Ruiz. **63.** Gabriela Andrada, con su *goodie bag.*



47. Los bailarines Iker Elvira y Luis Herreros. **48.** Alba Zamora, autora de literatura juvenil. **49.** La creadora digital Alba Seoane. **50.** San Miguel regó la tarde con sus refrescantes cervezas. **51.** La *dj* Bea Miau puso el broche de oro con una sesión llena de temazos.

SUMMER PARTY

Descubre el interior de nuestra goodie bag

Estos son los estupendos regalos que se llevaron los asistentes a la fiesta más 'top' del verano.

Foto: NURIA SERRANO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: STUDIO HEARST SPAIN.

1. Manteca de afeitado, **Body Natur. 2.** Pasta de dientes blanqueadora, **Lacer Blanc. 3.** Máscara de pestañas 'Lash It Up', **Douglas. 4.** Champú 'Salon Hair Hydrate & Refresh', **Douglas. 5.** Cerveza *lager,* **San Miguel. 6.** Máscara de pestañas 'Thrill Seeker Megalift Waterproof', **Rimmel London. 7.** Crema de manos 'La Résidence Seathalasso', **Douglas. 8.** Neceser de rayas 'Douglas Collection', **Douglas. 9.** Revista **COSMOPOLITAN. 10.** Miniatura de ron añejo, **Barceló. 11.** Tarjeta de regalo 'Vibes Veraniegas', **SHEIN. 12.** Abanico 'Summer Club', **Fisura. 13.** Maquinilla de depilación 'Pro ComfortGlide Sugarberry', **Gillette Venus. 14.** Bálsamo corporal de sandía, **Ziaja. 15.** Frutos secos 'The White Frutus Snack Maniac', **Dia. 16.** Esponja de maquillaje 'Miracle 2-in-1 Powder Puff', **Real Techniques. 17.** Licor 'Verbena de limón', **Licores del Mono.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cambio de ritmo

Septiembre y octubre llegarán cargados de movimientos planetarios que removerán emociones y pondrán a prueba las relaciones.

Entre lunas nuevas, lunas llenas, planetas retrógrados y cambios de signo, los próximos meses serán para replantearnos las prioridades, confiar en la intuición, salir de la zona de confort y establecer nuestros objetivos de cara al nuevo curso. Como escenario, tendremos las temporadas de Virgo (del 23 de agosto al 22 de septiembre) y Libra (del 23 de septiembre al 22 de octubre), que pese a ser dos constelaciones muy diferentes, ambas abrazan la evolución, el bienestar y, sobre todo, el ser uno mismo. Busca tu signo y descubre qué te depara.

VIRGO

EN EL AMOR

Son leales y muy serviciales: ¡así es cómo demuestran sus sentimientos! Sin embargo, tienden a olvidarse de sí mismos cuando se enamoran.

EN EL TRABAJO

No se les escapa una. Esto es fruto de su orden y perfeccionismo innato, y siempre tendrán una solución a cualquier problema que pueda surgir. Eso sí, hay que permitirles liderar para que estén cómodos.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Con este punto en Virgo en la carta astral, tienden a analizar lo que sucede a su alrededor. La parte conflictiva es que piensan que lo pueden mejorar todo aunque no sea su responsabilidad.

SIGNO LUNAR

Poseer el satélite en esta constelación es sinónimo de procesar las emociones a través del análisis, el orden y la lógica. Se sienten seguros cuando tienen todo bajo control (algo realmente difícil que suceda).

LIBRA

EN EL AMOR

En pocas palabras: es el motor de sus vidas. Cualquier paso que dan o decisión que toman está motivada por sus relaciones, no sólo románticas, también familiares y amistosas.

EN EL TRABAJO

Destacan por su capacidad de mediación, tanto en negocios importantes como en malentendidos que puedan surgir entre compañeros. Tienen el don de ver todas las perspectivas.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Probablemente sean atractivos. No es una broma: proyectan cercanía, seguridad y elegancia, lo cual resulta muy *sexy*.

SIGNO LUNAR

Sus emociones se tambalean en dos situaciones: cuando deben enfrentarse a un conflicto (algo que detestan) o cuando deben tomar una decisión, por muy irrelevante que esta sea.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ARIES
21.03-19.04
No todo es lo que parece: lo descubrirás el 24 de octubre, con Mercurio retrógrado en Escorpio. La clave está es que, si alguien te genera más dudas que tranquilidad, escuches a tu intuición para saber qué decisión tomar. Además, evita sacar conclusiones precipitadas y no alimentes tus películas.

TAURO
20.04-20.05
Septiembre llega con ganas de cambio. El día 10, con Urano retrogradando en Géminis, te cuestionarás tus rutinas, hábitos e incluso algunas creencias que dabas por sentadas. Abraza esta energía pese a su incomodidad y atrévete a evolucionar. Eso sí, siempre con sentido.

GÉMINIS
21.05-20.06
Pocos días antes de que finalice septiembre, Marte entrará en Leo y te convertirá en la protagonista absoluta de quienes te rodean. Tu carisma estará por las nubes, así como las ganas de divertirte. Es el momento perfecto para decir «sí» a planes que te saquen de la rutina ¡y vivir un amor de cuento!

CÁNCER
21.06-22.07
La luna nueva en Virgo del 11 de septiembre llega con una importante lección: no puedes cuidar de todo el mundo si te olvidas de ti misma. Deberás hacer espacio en la agenda para tus necesidades, descansar cuando lo necesites y, sobre todo, priorizarte sin sentirte culpable.

LEO
23.07-22.08
Venus entrará en Escorpio el día 10 de septiembre haciendo que lo relacionado con el amor se vuelva apasionado, intenso... y un poquito tóxico. Intenta no caer en pensamientos posesivos, porque las emociones estarán a flor de piel y no podrás pensar con claridad. Disfruta, pero con cabeza.

VIRGO
23.08-22.09
El 23 de septiembre, con el equinoccio de otoño y el fin de tu temporada, llegará una energía que te sentará especialmente bien. Encontrarás el equilibrio entre la responsabilidad y la perfección con la validación y el descanso. Además, te sentirás muy conectada con quienes te aporten paz.

LIBRA
23.09-22.10
El final de la temporada estival llegará con octubre y la retrogradación de Venus en Escorpio a partir del día 3. Esto también significa que los amores de verano se enfrentarán a un juicio donde sólo tú puedes dar tu veredicto. ¿Quieres alargar la historia o prefieres cerrar capítulo?

ESCORPIO
23.10-21.11
La luna llena en Aries del 26 de septiembre despierta una fuerza e intensidad interior que parece que habías olvidado. Te sentirás más valiente, decidida y con ganas de perseguir lo que realmente deseas. En otras palabras, es momento de apostar por tus objetivos sin miedo. La confianza saldrá de ti misma.

SAGITARIO
22.11-21.12
Todo aquello en lo que has invertido tiempo, energía o dinero durante los últimos meses empezará a dar señales de crecimiento con la luna llena en Tauro del 26 de octubre. No podrás acelerar el proceso, aunque sí celebrar los avances. Mantén la constancia y pronto recogerás los frutos.

CAPRICORNIO
22.12-19.01
El 10 de octubre, con la luna nueva sobre Libra, encontrarás un equilibrio más saludable entre lo que das y lo que recibes. Descubrirás que en algunos ámbitos de tu vida estabas entregando más de lo que deberías; también al contrario: comprenderás a quienes reclamaban más de ti.

ACUARIO
20.01-18.02
Cada una de las conversaciones que mantengas el 10 de septiembre, cuando Mercurio se pasee por Libra, serán importantes. Tu capacidad para conectar con los demás estará en máxima cobertura. Aprovecha este momento para hacer negocios, fortalecer amistades y, por qué no, salirte con la tuya.

PISCIS
19.02-20.03
El calendario de septiembre tiene una fecha marcada en la que la intuición estará más activa y certera que nunca. Esto te facilitará tomar decisiones y comprender a los que te rodean. Ese día es el 30 de septiembre, cuando Mercurio entre en Escorpio por unas semanas. No lo desaproveches.

TEXTO: MARGARITA MOON. FOTOS: GETTY/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT.

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA AGENDA DE

Diana Gómez

A las puertas del estreno de su nueva película, 'Cronos', la actriz nos cuenta cómo es su vida fuera de los rodajes.

«Viajar es una de las cosas que más me gustan. Entre todos los destinos que he visitado, guardo un recuerdo muy especial de Pompeya y Herculano porque fui con mis amigas. Aun así, mi lista de viajes soñados sigue creciendo y Japón, las auroras boreales y Ushuaia, el fin del mundo, están en el *top.* Aunque el sitio donde realmente descanso y desconecto es mi casa. Ahí disfruto de las cosas más sencillas: jugar con mi hijo, cuidar de mis plantas –tengo unos fresales preciosos– y cocinar, algo que cada vez me relaja más. Cuando salgo, me encanta pasear sin rumbo mientras escucho música o la radio y, cuando quedo con mis amigos, solemos optar por planes de día como una escapada al campo, una comida en casa o una visita a Gresca, un restaurante de Barcelona al que vamos con frecuencia. Tampoco digo nunca que no a perderme en un museo arqueológico (como buena exestudiante de Historia) o a ver fútbol (soy una auténtica apasionada). Y es que el deporte siempre ha formado parte de mi vida, ya que durante muchos años practiqué danza. Ahora la tengo aparcada, pero es algo que echo mucho de menos. También reservo tiempo para la lectura: acabo de terminar *Peces,* de Eva Baltasar, y cada cierto tiempo me gusta releer *Birnam,* de Víctor Sunyol».

DIANA GÓMEZ
(Barcelona, 1989)
El 4 de septiembre se estrena su último proyecto, *Cronos,* una película sobre el atentado de 2017 en Barcelona.

SUS FAVORITOS

'THE OFFICE'
Diana admite que es una de esas series de confort a las que siempre recurre cuando necesita desconectar.

SANTANDER
Aunque su última visita fue por trabajo, dice que es un destino que nunca decepciona y al que siempre apetece volver.

ELVIS PRESLEY
«Me habría encantado verle en directo», reconoce. Además, confiesa que su canción favorita es *Burning Love.*

FOTOS: GETTY/NBC.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe